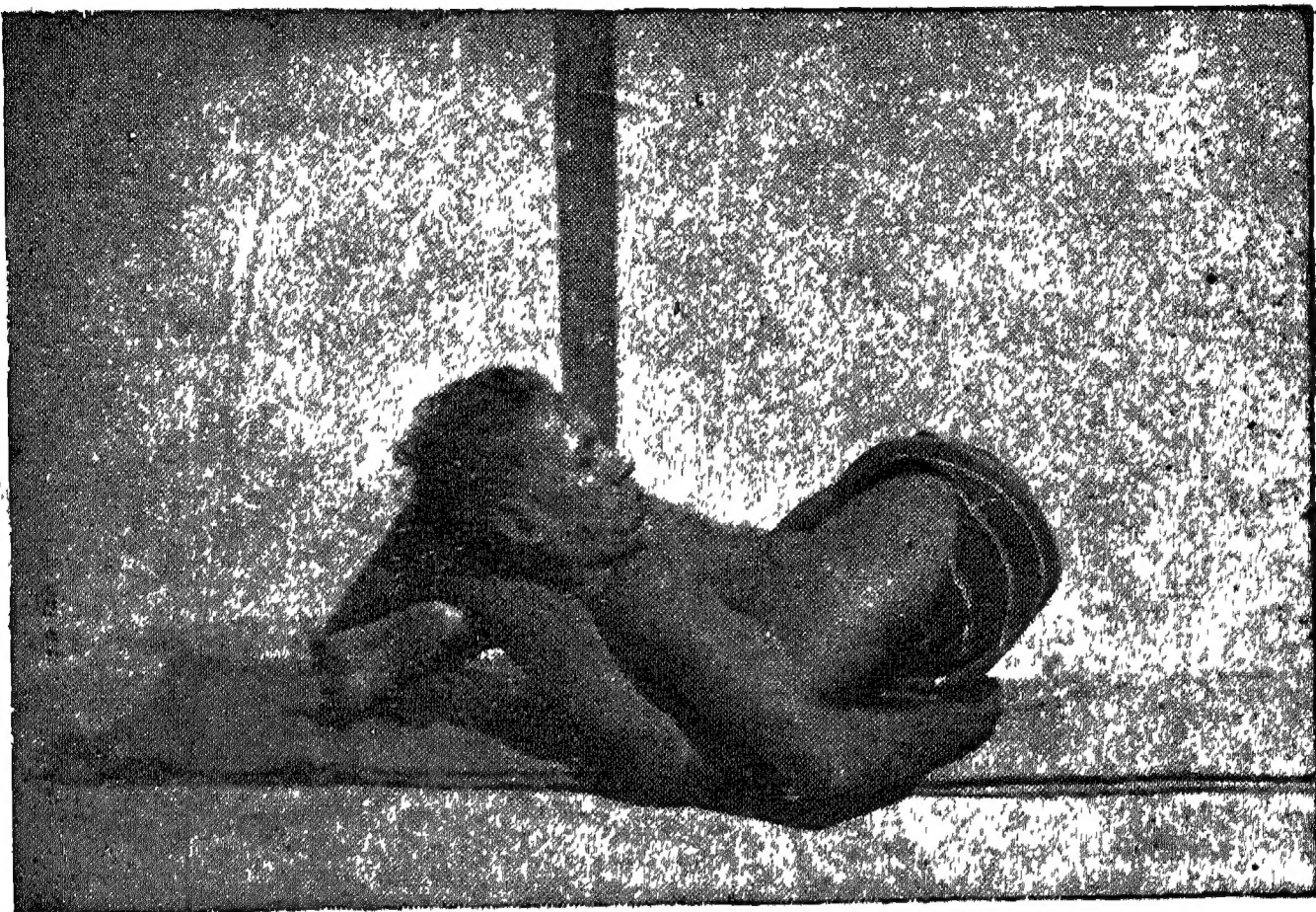


OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS  
25 APR 1956  
ANDHRA PRADESH

# వ్యాయామ విద్య



ర చ య త :

నల్లగొండ రామచంద్రరావు, (యోగాననప్రవీణ)

సత్యనారాయణపురం, విజయవాడ -2

ప్రకాశకులు :

డాక్టరు : మోటూరి సత్యనారాయణ,

హామియో, ప్రకృతి వైద్యనిపుణులు, ఏలూరు.

1956

కాపీరైటు ]

[ వెల రు. 3-0-0

ప్రథమముద్రణ  
1000 కాపీలు

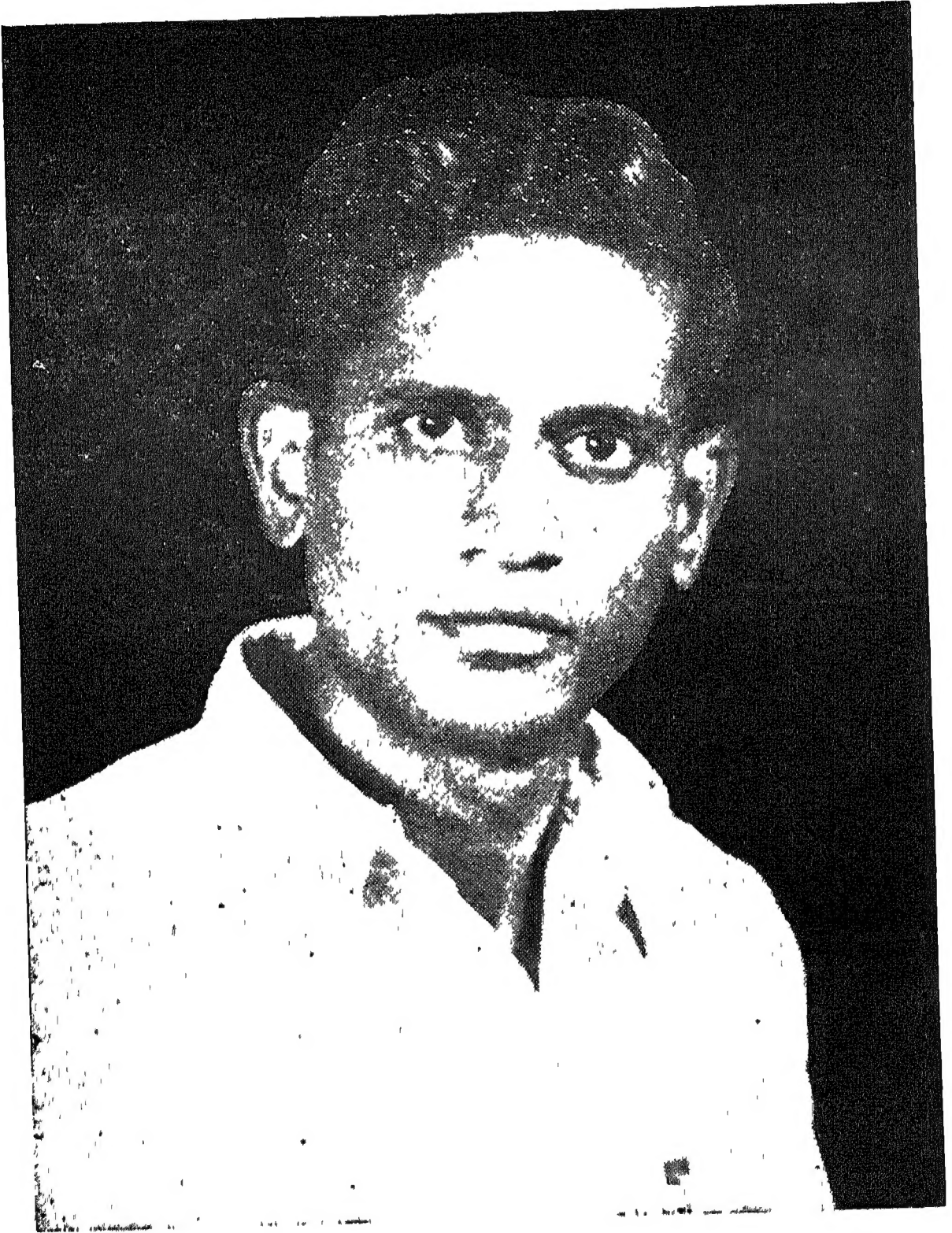
Acc. no. 10429

181.65  
RAN



శ్రీ ఆంజనేయపవర్తెన్,  
పవరుపేట - విలూరు.

ప్రకాశకులు :



డాక్టరు : మోటూరి సత్యనారాయణ గారు,  
హోమియో, ప్రకృతి వైద్యనిపుణులు.  
పిల్లారు.

## WHY DISEASE

---

All health may be attributed to three causes namely, hereditary environment and Yama, Niyama i. e., positive and negative habits. By means of Niyama and Yama, man can overcome the handicaps of hereditary environment. To avoid disease, observe the following: Breathe fresh air; take wholesome and nutritious diet, meals at regular intervals; take sufficient rest, daily bath, develop the body and mind on healthy lines; observe continence, think of God and divinity; avoid bad habits, stimulants and evil company, over-eating, indulgence in loose talks, over-work; do not remain idle and luxurious; do not keep awake late at nights, or sleep during daytime; avoid Kama, Krodha, Lobha, Moha and Mada Mascharya. You must also take ample rest. You must take light, Sattwic food, fresh air, avoid worrying yourself. You must have absolute faith in and surrender yourself to the goodness of God. And if you regularly do asanas, like Surya Namaskarams, Anjenaya namaskarams, Pranayamams, you will acquire power of concentration, and strength of body, and then all your diseases will disappear.

---



## GENERAL BENEFITS OF YOGASANAS

---

By the regular practice of Asanas, Sath Santhanam, Sath Pravarthana, Health, youth, Intellect, Sakthi (power), Rakthi, Bakthi, Bhukthi, Mukthi are attained. All diseases will vanish and memory-power will increase. No new disease will approach. Injections and doctor's bills will be avoided. The children will digest everything they eat, and will be very healthy, intelligent and happy. Ladies will get rid of all the diseases of women, and will be blessed with healthy children and easy delivery. Men will regain their lost vitality. Older people will get rid of hard-breathing, debility, flatulence, cough and consumption, and diabetes and blood-pressure and other diseases of old age. Students of Yoga will increase and develop their mental power. Kundalini Sakthi will be awakened in them and they will attain Mukthi.

---

# FOREWARD

S. S. AIYAR, B.A., B.L.,

(Formerly Senior Director; Film Division, Government of India),  
Documentary Films Producer.

---

The value of Yogasanas has now been widely recognised and many translations and commentaries of the original texts have been published in various languages in India and abroad by learned men and experts, with a lot of discussions and dissertations; but the Yogasanas were practiced and taught in rather a limited way in the ashrams of these authors. But the work of Mr. Nallagonda Ramachandra Rao is different. Though he is not widely read in the oriental or occidental literature, he learned the art at the proper age at the feet of great masters of the time and has been and is still practicing them daily upto this day. He performs many asanas which are generally considered as very difficult, especially for a man of his age, which is at present fifty six. He has really brought the benefits of Yogasanas from the remote Ashrams, to the doors of the common man and he demonstrates and teaches them practically to anybody who asks for it. Moreover, he is not a recluse, a Sadhu or Sanyasi; but a big family man and father of eight children and he works hard for his livelihood. Thus he is a brilliant example to prove that yogasanas can be practised and the required Yamas and Niyamas observed, and the consequent benefits obtained by an ordinary individual even in this present competitive age and civilization and therefore his observations in this book are doubly valuable to the reader as they come from an intensely practical man.

MADRAS,  
1st February 1956. }

S. S. AIYAR.

---

## అంకితము



తల్లి:- పసి తనమునందే ననుగన్న తల్లిని దాచితివి.

తల్లి:- చిన్న తనమునందే ననుప్రేమించు తండ్రిని దాచితివి

తల్లి:- బాల్యము నందే ననుప్రేమించు సోదర సోదరీ  
మణులను దాచితివి.

తల్లి:- కౌమారము నందే తారకముపదేశించిన శ్రీ సద్గురు  
వాసుదాసస్వామిని దాచితివి.

తల్లి:- యుక్త వయస్సు నందే కన్నకుమారుని శివరామ  
క్రిష్ణ సత్యనారాయణ వర ప్రసాదును దాచితివి.

తల్లి:- ఊహలు రాకముందే జయమ్మయను బంగారు చిట్ట  
బొమ్మను దాచితివి.

తల్లి:- ముద్దుపలుకులు వచ్చిరాకముందే పారాడు క్రిష్ణప్పను  
గూడా దాచితివి.

తల్లి:- నిన్న మొన్ననే కోగిలవాయి నుండి వచ్చిరాకముందే  
దహుత్రుని ముద్దులకొమ్మను వెంకటరాముని దాచితివి.

తల్లి:- చిన్నపట్టిని చివరకు కామేశ్వరిని కూడా దాచితివి.

తల్లి:- క్రొత్త సంవత్సరమునకు కానుకగా కాబోలు తోడు  
నీడగా వున్న బావమరది హనుమయ్యను గూడ  
దాచితివి.

ఇంకెందరిని దాచయిత్నించు చుంటివో కన్న తల్లి.  
ఇది కన్నతల్లి దండ్రులైన శ్రీ సీతా రాములకు  
అంకితముగా సమర్పించు చున్నాను.

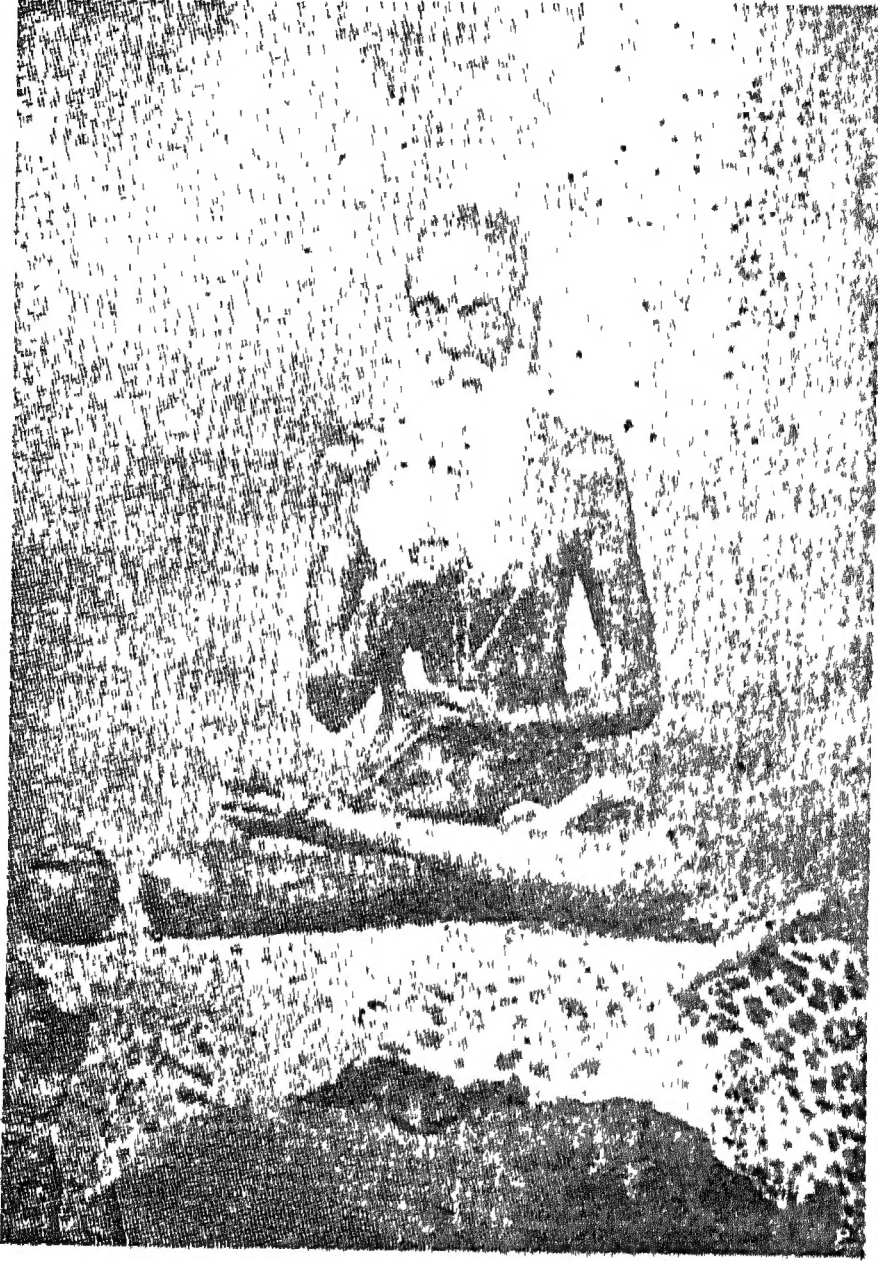
# షన్ని ఖీముద్ర



శ్రీ సద్గురు వాసుదానస్వామి  
( వావిలికొలను సుబ్బరావుగారు )



## పద్మాసనము



శ్రీ సద్గురు వాసుదాసస్వామి  
(వావిలికొలను సుబ్బారావుగారు)

# పద్మాసనము



నల్లగొండ రామచంద్రరావు

(యోగాసన ప్రవీణ)

# గ్రంథకర్త



నల్లగొండ రామచంద్రరావు,

యోగాసనశ్రవణి.

# ఉ పా ద్ధ త ము



నేను ది 27-8-1901 తేదిన జన్మించితిని. ఇప్పుడు నాకు ఎనిమిదిమంది సంతానము కలదు. నేను ప్రథమంలో ప్రొఫెసర్. యతిరాజు శ్రీనివాసులుగారి వద్ద కొన్ని యోగా సనములు అభ్యసించితిని. తరువాత ఆంధ్ర వాల్మీకి వావిలి కొలను సుబ్బారావుగారు (వాసుదాసు) వద్ద అనేక రకములైన యోగాసనములు, ప్రాణాయామములు అభ్యసించితిని. నేను సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామమునుగూర్చి “బోధత్రయ” యను గ్రంథమును 10 సంవత్సరముల క్రిందటనే వ్రాసి ఆర్థిక పరిస్థితులు సక్రమముగా లేని కారణముచేత అచ్చు వేయించలేక పోతిని. కొద్దికాలము క్రిందట శీతా రామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారక సంఘము అని సత్యనారాయణపురము విజయవాడ -2 లో స్థాపించి “బోధత్రయ” గ్రంథము అచ్చుకొరకు మదరాసు వెళ్ళి మదరాసులో ప్రచారము సాగించితిని. మదరాసులో ప్రప్రథమందు ప్రతిపాటి సత్యనారాయణరావుగారికి వారి పుత్రులకు నేర్పి వారిద్వారా ప్రముఖుల సమక్షమందు ప్రదర్శనము నిచ్చుట యోగాసనములు నేర్పుట తటస్థించినది. వావిళ్ళ వేంకటేశ్వరశాస్త్రుడుగారు నా ప్రదర్శనములు చూచి సూర్య నమస్కార పటమును ఉచితముగా అచ్చుత్తించి యిచ్చిరి. T. S. A. కుమార్ B. Sc. S. S. అయ్యర్ కొన్ని ఫోటోలు ఉచితముగా తీసియిచ్చిరి. H. M. రెడ్డిగారు 16 m m లో 1000 అడుగులు ఫిలిం తీసి నాకు సమర్పించిరి.



V. N. కుమారస్వామిగారు వారి బ్లాకులుకొన్ని యిచ్చుట వల్లను C. D. వెంకటరమణన్ సిటి సివిల్ జడ్జిగారు మదరాసు- ద్రవ్య సహాయమువల్లను నా మొదటి కూర్పు యోగా సనములు ఇంగ్లీష్ లో ప్రచురణము జేయుట తటస్థించినది. చైనా డెలిగేషనుకు సెలెక్టు కాబడి ప్యాసుపోర్టు కూడా పొందితిని. తరువాత హైదరాబాదులో అనేక ప్రముఖుల సమక్షమున ప్రదర్శనము లిచ్చి హైదరాబాద్ చీఫ్ మినిస్టరు బూర్గుల రామకృష్ణారావుగారు వగైరా మంత్రులవల్ల అనేక యోగ్యతా ప్రతములు పొంది ఆంధ్రలో ప్రచారము చేయు సందర్భములో ఏలూరులో నా ప్రదర్శనము ఈదన పేరిక ట్రావు పంతులుగారు చూచుట తటస్థించినది. వెంటనే వాగు నా బోధత్రయ గ్రంథములో మూడవ భాగమగు యోగ విద్య తమ ఖర్చుతో అచ్చువేయించుటకు అంగీకరించి యోగ విద్య మొదటి భాగమగు యీ గ్రంథము వేంకట్రావు పంతులు గారి ధన సహాయమువల్ల అచ్చగుట తటస్థించినది. పై ఉదాహరించినవారి యందరికి నా కృతజ్ఞతా పూర్వక వందనములు సమర్పించుచున్నాను.

ఇట్లు,

నల్లగొండ రామచంద్రరావు.

యోగాసన ప్రవీణ.

## పరిచయము



పూర్వము మన ఋషీశ్వరులు లోక సంగ్రహార్థము ఆశ్రమముల స్థాపించి భక్తిశ్రద్ధల జూపు శిష్యుకోటికి తమ యాజమాన్యమున శ్రద్ధ జూపుచూ యోగవిద్య నేర్పుచుండెడివారు. ప్రస్తుతం జనసంఖ్యలో ఎక్కువ మంది జబ్బులతో బాధపడుచూ చంచలబుద్ధి కలవారై మనో నిబ్బరము లేకుండా యున్నారు. అందుచే హఠయోగముచే శరీరమును ప్రాణాయామములచే మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొని తద్వారా బలమును సంపాదించి రోగవిముక్తులు కావలసి యున్నది. యీ యోగవిద్య మానవజన్మ నెత్తిన ప్రతివానికిని అత్యవసరమయి యున్నది. మనుష్యునికి స్థూల శరీరము, మనః శరీరము అని రెండు శరీరములు గలవు. ఈ రెండును స్వాధీనపరచుకున్ననాడే మానవుడు దేనిని సాధించుట కయినను సమర్థుడగును. నిరంతరాభ్యాసము వలన మనో దృఢత్వము గల్గును. ప్రాణాయామముచే పటుత్వము అన్ని విధములా గల్గును. మనోనిగ్రహము యోగాభ్యాసము లేక కలుగదు. సాధ్యముగాదు. ఆసనములవలన ఆరోగ్యము అంగ లాఘవము, స్థైర్యము కల్గి సర్వరోగములు నివారణమగును. ఆసనము యోగమునకు ప్రథమాంగము. ప్రస్తుతము యోగ విద్యకు ఎక్కువ ప్రచారము లేక దానివిలువను ప్రజలు గ్రహింపలేక యున్నారు. నానాటికి క్షీణించుచున్న యీ మానవకోటిని రక్షించుటకు యోగవిద్యతప్ప వేరొకమార్గము లేదు. నేను “ఒక సాధన వ్యాయామశాస్త్రము” అను

గ్రంథమును ప్రకటించితిని. అవకాశముండినచో ప్రచారమును సలిపినగాని లాభములేదు. ప్రకృతి ఆశ్రమములకును యోగవిద్యలకును అనేకచోట్ల ఆశ్రమములు పెట్టి ఆరోగ్య బలములను ప్రజలకు వెదజల్లవలసి యున్నది. అట్టి ఆశ్రమములు అక్కడక్కడ వున్నవిగాని శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారు అట్లుగాక రాష్ట్ర రాష్ట్రములలోను యోగవిద్యా ప్రదర్శనము లిచ్చుచూ, సలహాల నిచ్చుచూ, నేర్పుచూ యోగవిద్యా ప్రచారము సాగించిరి. ఇట్టి రామచంద్రరావు గార్లు పదిమందండిన భారతదేశములో, ప్రజలందరు ఆయురారోగ్యములతో తులతూగుటకు ఎట్టి సందేహమున్నూ లేదు. వీరిశైలి సామాన్య భాషలోనుండి ప్రతి బాల, బాలికలు, స్త్రీపురుషులు, యౌవనవంతులు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు ఎల్లరు చదివి వాటి ఫలితములు పొందుటకు అనుగుణ్యముగా వారి చిత్రపటములతో యోగవిద్య వ్రాసిరి. యోగవిద్య గ్రంథము కల్పతరువై యున్నది. సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామము చక్కగా బోధించిరి. ఈ గ్రంథము చదివి అందులోని నిబంధనల ప్రకారము ఆచరించిన మానసికశక్తి, శారీరకశక్తి, ఆధ్యాత్మికశక్తి, కలుటకు సందేహములేదు. ఇందుగల వియమముల నన్నియు ఆచరించతగినవి. వీటికొరకు ప్రచారము సలుపుచున్న నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు ఎంతయో అభివందనీయులు. ఆంధ్రయోగ వ్యాయామ సంఘమునకు కార్యదర్శిగ నుండియు నేను యింతపని చేయలేకుండుట విచారకరము గాన వీరి యోగవిద్యాప్రదర్శనములకు అవకాశము కలుగజేసి వీరి “యోగవిద్యా” గ్రంథము పఠించి ఆచరించి తద్వారా పాఠకులు ఫలితములు పొంది వీరి ఉద్య

మమునకు ప్రోత్సాహమివ్వగలందులకు కోరుచూ వీరి ఆయు  
రారోగ్యమును ఇంకను అభివృద్ధి చేయవలసినదిగా భగవంతుని  
ప్రార్థించుచున్నాను.

మకాం-ఏలూరు, { (Sd) డాక్టరు ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్య  
1—2—56. } “జీవసాధన వ్యాయామ కళాశాల”,  
హనుమాన్ ఆసుప్రతి, ఏలూరు,  
ఆరోగ్య ఆశ్రమం పూర్వ.



## యోగాసనములు - ఫలితములు.



జబ్బులు వచ్చుటకు, ప్రమాదములు సంభవించుటకు కారణం సంచితకర్మవల్లను, అనగా, జన్మ జన్మేపి మనము చేసిన కర్మవల్లను, ప్రాగభకర్మవల్లను అనగా పూర్వజన్మలో మనంచేసిన కర్మవల్లను ఆగామికర్మవల్లను అనగా పుట్టిన లగాయిత యిప్పుడు మనంచేయుచున్న కర్మవల్లను అనగా యమ, నియమములు పాటించక పోవుట, సత్ప్రవర్తన పరులైయుండకపోవుట, మంచి ప్రాణవాయువు పీల్చకపోవుట, సాత్వికాహారము భుజించకపోవుట, సరిఅయినపేళ్ళకు భుజించకపోవుట, సరిఅయిన విశ్రాంతి తీసుకొనకపోవుట, నిత్యము స్నానము చేయకపోవుట, మానసికముగను, ఆధ్యాత్మికముగను, శారీరకముగను బలమును కలుగజేయు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటించకపోవుట, దైవచింతన లేకపోవుట, దురభ్యాసములకు అలవడుట, అతిగాభుజించుట, అతిగా సంభాషించుట, అతిగా నిదురించుట, పగటివేళ నిదురించుట, అతిగా శ్రమ పడుట, సోమరిగా ఉండుట, అజాగ్రత్తగా ఉండుట, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగిపోవుట మొదలగువాటివలన రోగములు, ప్రమాదములువచ్చుచుండును.

**రోగములు వివిధముగా వచ్చుచుండుననగా:-**



మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమయి, రసమయి ఐదు రోజులకు రక్తముగా మారును. రక్తములోనుంచి అయిదు

రోజులకు మాంసము ఉత్పత్తియగును. మాంసములోనుంచి అయిదురోజులకు మేధయున్నా, మేధస్సునుంచి అయిదు రోజులకు అస్థులున్నా, అస్థులనుంచి అయిదురోజులకు మజ్జ యున్నా, మజ్జనుంచి ఐదురోజులకు ఆఖరుసారిగా ముప్పయి రోజులనాలుగుగంటలకు వీర్యమున్నా తయారగును. ఏడవసారి వీర్యమునగా రేతస్సు తిరిగి జీర్ణముగాక మానవుని ప్రతి అణువు నందు నుండును, పురుషుని ఆహారముయుక్క ఏడవసారమే వీర్యము. స్త్రీల ఆహారముయొక్క ఏడవసారమే రజస్సు అయి యున్నది. వీర్యరజస్సుమేళనమే పిండోత్పత్తి. అనగా మాన వుని పుట్టుక అయియున్నది. స్త్రీ పురుషుల ఆహార రసముల సారము దోషరహితమయినచో, సత్ సంతానమున్నా, దోష సహితమయినచో బలహీన సంతానమున్నా బడయగలరు. రసముల సారము పయివిధముగా వీర్యమయి అవి మాటు సందర్భములో మిగిలిన పిప్పియే సహజముగా మలము, మూత్రము, చెనుట, నవరంధ్రములలోనుంచి వచ్చు మురికి, గోళ్లు, వెంట్రుకలు మొదలగు రూపములుగా బయటికి వెడలి పోవును. మానవుడు ఆహారవిషయములో యమ నియమములు పాటించకపోవుటవలన తిన్నది జీర్ణముకాక రసముల పిప్పి బయటకు వెడలక శరీరములోనే స్థావర మేర్పడుచుకొని, ఆ మలము అనగా ఆ పిప్పి కుళ్ళి శరీరములో నున్న ప్రతిభాగ మును నాశన మొనర్చు చుండును. ఆ నాశనమొనర్చుటయే రోగము.

మరియు ప్రతి పురుషునకు ఆరోగ్యశాస్త్రమును అనుస రించి కనీసము ఆఱుగంటలున్నా, ప్రతి స్త్రీకి కనీసము ఏడు గంటలున్నా, ప్రతి బాలబాలికలకు ఎనిమిది గంటలున్నా

నిదుర అవసరమయియున్నది. అట్టి నిదురకాలమందు మేలు కొని యింద్రియములకు విశ్రాంతి యివ్వని కారణముచేత దైవము సహజముగా ఆ యింద్రియములకు కలుగజేసిన శక్తి నశించుటయే రోగము.

మరియు మనము త్రాగు పానీయములలోనున్న సూక్ష్మజీవులయొక్కయు, పానీయములలో యిమిడియున్న మడ్డియొక్కయు కూడికయే రోగము. మనము పీల్చుగాలిలో వచ్చు దుర్గంధముయొక్క కూటమియే రోగము.

## ఇట్టి రోగములు వచ్చినపుడు మనము ఏమి చేయుచున్నాము ?

దగ్గరలోనున్న ఇంగ్లీషువైద్యులవల్ల సూదిపోటులు వేయించుకొనుటో లేక నాభితోకూడిన నాటువైద్యమాత్రము మ్రింగుటో చేసి తాత్కాలికబాధ నివారణమయినట్లు సంతసించి రోగములు కప్పిపుచ్చుకొనుచున్నాము.

## రోగములు వచ్చినపుడు మనము ఏమిచేయవలెను ?

1. మంచి ప్రాణనాయువు పీల్చవలెను.
2. మనస్సు ఆందోళననుంచి తొలగించుకొనవలెను.
3. ఆహార, వ్యవహారములయందు యమ నియమములు పాటించవలెను.
4. భగవంతునియందు నమ్మకముంచి భగవంతునకు శరణాగతులము కావలెను.

5. ఆధ్యాత్మికముగను, మానసికముగను, శారీరికముగను బలమును కలుగజేయు ఆసనములు సూర్యనమస్తారములు, ఆంజనేయ నమస్కారములు, ప్రాణాయామములు చేయవలెను. ప్రకృతి వైద్యవిధానముతో రోగనివారణ చేసికొనవలెను.

ఇంద్రియములను జయించవలెను. ఇంద్రియములను జయించలేక వాటికిలోబడిపోయి అనేకమంది అనేకరకములైన బాధలుపడుచూ మరణించినవారి సంఖ్యకూడా నూటికి తొంభై పాళ్లు గలరు. ఇక్కడ ఉదాహరణకు వాస్తవమయినవి కొన్ని తెలుపుచున్నాను. పొడుమునకు అలవడిన ఒక కోటీశ్వరుడు పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడుచూ పొడుముపీల్చుట మానివేసినచో పార్శ్వపునొప్పి తగ్గునని డాక్టరు సలహా యివ్వగా పొడుముపీల్చుట మానివేయలేక పార్శ్వపునొప్పితో బాధపడుచున్నాడు. చుట్టకు అలవడిన ఒక అడ్వకేటు కంటి బాధతో అవస్థపడుచూ చుట్ట మానివేసినచో కంటిబాధ నివారణమగునని డాక్టరు సలహాయివ్వగా చుట్ట మానివేయలేక కంటిబాధ పడుచున్నాడు. బ్రాండికి అలవడిన ఒక సిసీమా డైరెక్టరు గుండెజబ్బితో బాధపడుచూ బ్రాందిమానివేసినచో గుండెజబ్బు నయమగునని డాక్టరు సలహాయివ్వగా బ్రాంది మానివేయలేక ఆ వ్యక్తి గుండెజబ్బితో బాధపడుచున్నాడు. కాఫీకి అలవడిన ఒక ధనవంతుడు నుంచినీటికిబదులు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు కాఫీనే త్రాగుచూ కడుపునొప్పివల్ల పడలేని బాధపడుచుండగా ఆపరేషన్ చేయగా జీర్ణకోశాలలోను, ప్రేగులలోను కాఫీపొడిమడ్డి పేరుకొని గడ్డలుకట్టి రాళ్ళవలె



నుండి అవి తీసినవెంటనే మృత్యువాతబడెను. మరి యొక గౌరవనీయుడైన క్షత్రియ వ్యక్తి వ్యభిచారమునకు లోబడి యిష్టము వచ్చినట్లు తిరుగుటవలన అంగబాధతో అవస్థ పడు చుండగా అంగము కత్తిరించగా అంగమందు పురుగులుండెను. కత్తిరించిన వెంటనే ఆ వ్యక్తి మరణించెను. ఇంద్రియగోలు రయిన యిట్టివారనేకమంది ఇంద్రియములను జయించ లేక ప్రాణమును సహితము కోల్పోవు చున్నారు. అనేక మంది శ్రీమతులు వారి కారులకు తీసుకున్నంత మాత్రపు శ్రద్ధ అయినను వారి శరీరయంత్రమునకు తీసుకొనుచుండుట లేదని నా నమ్మకము. వారు శరీరమునకు ఎంత సుఖమును కల్పించుచున్నారో అంతరోగమును ఆర్జించుచున్నట్లు తెలుసు కొనవలసి యున్నది. ఆడేవాళ్ళకంటె పాడేవాళ్ళకంటె తిరిగే వాళ్ళకంటె ఒకచోట కూర్చొని ఆలోచించేవాళ్ళకే ఆరోగ్యము త్వరగాచెడును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము, భూలోక స్వర్గము. అనారోగ్యమే మహాదరిద్రము, భూలోక నరకముఅయి యున్నది.

మరియు, ఆహారము తినుచున్న ప్రతివ్యక్తికి ఆహారము జీర్ణమయ్యేలోగా తలలోవేడి, వక్షస్థలమందు కఫము, పొట్టయందు క్రొవ్వు, పొత్తికడుపుయందున్న 72000 వేలనాళ్ళయందు వాయువు ఉత్పత్తియగును. అవి మానవునికి సరియయిన పాళ్ళయందుండులాగున మానవుడు ఎప్పటికప్పుడు అవి వృద్ధి కాకుండా చూచుకొనవలసిన బాధ్యత వుండియున్నది. గనుక ఆహార, వ్యవహార, మైధునములయందు. యమ, నియమములు పాటించుచు సత్ ప్రవర్తనాపరులై యుండి యోగాసనములు,

సూర్యనమస్కారములు, ప్రాణాయామములు బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు అవలంబించి అభ్యసించి వాటి ఫలితములు పొందగోరెదను.

### ఫ లి త ము లు

1. మాతాపితరులయందు, గురువునందు, దైవమునందు, భక్తికల్గిన అట్టిభక్తి వృద్ధియగును.
2. మెదడు, కనులు, మెడ, గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట, నడుము, కాళ్ళు, చేతులు, మరియుసర్వాంగములలోనున్న సర్వరోగములు నివారణమగును. జ్ఞాపకశక్తివృద్ధియగును. మంచి మంచి ఆలోచనలు కల్గును. క్రొత్తరోగములు రానీయవు. ఇంజక్షనులు డాక్టరు బిల్లులు తప్పను.
3. ఇవి బాలురు, బాలికలు అభ్యసించినచో తిన్నదిహరించి చదివినచదువు వంటబట్టి ఆరోగ్యము, బలము కల్గియుండి అజీర్ణవ్యాధికి అంటురోగములకు చోటివ్వదు. మనస్సు చంచలము కానివ్వదు.
4. ఇవి స్త్రీలుచేసిన యెడల గర్భాశయములోని సర్వవ్యాధులు నివారణమయి ఆరోగ్యము బలము కల్గియుండి మంచి సంతానవంతు లయ్యెదరు. ప్రసూతి కాలమందు లేడి డాక్టర్ యొక్కయు నర్సులయొక్కయు సహాయము లేకుండా సుఖ ప్రసూతి అయ్యెదరు. ఇవి పురుషులకు శుక్లనష్టము, మలబద్ధము, వాయునొప్పులు, వాత నొప్పులు హరించి మంచి యింద్రియపుష్టి కలుగజేయును.

5. ఆరోగ్యము బలము కండరపుష్టి కల్గి తిన్నది హరించును. ఇంద్రియ చంచలత కానివ్వకుండా ఇంద్రియ జయమును పొందెదరు. యమము, నియమము ఆసనములవల్ల పలువురిలో మర్యాద గౌరవము భక్తి యుక్తి భుక్తి ముక్తి లభించును. సత్ప్రవర్తన భక్తి వ్యాయామము యొక్క అమూల్యమయిన విలువను గోచరింప జేయును. ఇహమందు సౌఖ్యము కల్గి ఆసనముల వలన కుండలిసి శక్తిని మేలుకొల్పి భక్తిచే భగవంతుని జెలిసికొని ముక్తిని పొందెదరు. ఇవిప్రారంభించగ నే మీజీవితములో కొత్తమార్పులు ప్రారంభించి ఆనందము ఉత్సాహము సంతోషము కల్గును. నీవు ఎవ్వరివో ఎందుండి వచ్చితివో నీ గమ్యస్థాన మెద్దియో నీకు జ్ఞప్తికిదెచ్చి నీకు యిహపర సౌఖ్యములు కలుగజేసి నీకు ముక్తిమార్గము లభించునట్లు చేయును. దీనిని నిర్లక్ష్యపఱచి మీరెంత కష్టించి ధనము సంపాదించినను మీరెంత విద్యాధికు లయినను మీరెంత గౌరవనీయమయిన ఉన్నత పదవిలో నున్నను మీ అమూల్య జీవితము నిష్ప్రయోజనము. ఇది నమ్ముడు, సత్యము. వృద్ధులకు సహితము వారి వృద్ధాప్యములో వచ్చు గుండెదడ, నీరసము, ఉబ్బసము, గక్తపోటు మొదలగువ్యాధులు నివారణమయి, శారీరికముగను మానసికము గను ఆధ్యాత్మికముగను బలమును కలుగజేసి ముక్తిని లభింపజేయును.

శిరస్సుకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగుటకు (1) శీర్షాసనమున్నూ మెడ

గొంతు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు టాన్నిల్లు పోవుటకు  
యన్వనము చేకూర్చుటకు బలమును కలుగజేయుటకు.  
(2) ఉత్తానపాదాసనము (3) విపరీత కరణి (4) సర్వాం  
గాసనము (5) హలాసనము (6) కర్ణ పీతాసనమున్నూ గుండె  
జబ్బులు దగ్గు ఉబ్బసము యైన నివారణకొరకు ఊపిరితిత్తులు  
బలము కలుగజేయుటకు రక్తమును శుభ్రపర్చుటకు వేడిని  
తగ్గించి శరీరమును సమశీతోష్ణస్థితిలో నుంచుటకు నరముల  
బలహీనత పోయి శక్తిని కలుగజేయుటకు (7) మత్స్యాసనము  
(7-ఎ) నాడీశుద్ధి (8) ప్రాణాయామము (9) మూర్చ్ఛ (10) ఉజ్జా  
యిని (11) కపాలభాతి (12) భస్మిక (13) శీతలి (14) సూర్య  
భేది (15) భమరి (16) సీతాకరి (17) బయట కుంభకము.  
(18) లోపలి కుంభకము (19) కేవలకుంభకమున్నూ ఇంద్రియ  
ములను జయించుటకు, మనస్సు కట్టివేయుటకు, ఏకాగ్రత  
చేకూర్చుటకు (20) బంధత్రయాసనము (21) నవరంధ్ర  
బంధాసనము (22) బద్ధయోగ ముద్రయున్నూ ధ్యానించుటకు  
జపించుటకు భజించుటకు కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపుటకు  
ముక్తిని సాధించుటకు (23) సిద్ధాసనము (24) పద్మాసనము  
(25) బద్ధ పద్మాసనము (26) సింహాసనము (27) ద్విపాద  
శీర్షాసనము (28) గర్భాసనము (29) కూర్మాసనము (30) వీరా  
సనము. (31) వజ్రాసనము (32) పాదధీరాసనము (33) నమ  
స్కారాసనము (34) ప్రార్థనాసనము (35) అర్ధ సాష్టాంగ  
నమస్కారాసనము (36) సాష్టాంగ నమస్కారాసనము  
(37) త్రాటక (38) భూమధ్య దృష్టి (39) నాసికాగ్ర దృష్టి  
యున్నూ నడుమునొప్పులు వాయునొప్పులు వాతనొప్పులు  
కీళ్ళనొప్పులు హరించుటకు నడుమునకు బలము కలుగజేయు

టకు (40) సాదహస్తాసనము (41) చక్రాసనము (42) త్రికోణా  
సనము (43) అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము (44) పూర్ణ మత్స్యేం  
ద్రాసనము (45) శలభాసనము (46) వృశ్చికాసనము  
(47) భుజంగాసనము (48) ధనురాసనము (49) పూర్వతానా  
సనమున్నూ అజీర్తి మలబద్ధము పోవుటకు ఆకలి కలుగు  
టకు తిన్నది హరించుటకు కడుపులోనొప్పి కడుపులోబల్ల  
నీళ్ళ విరేచనములు బంకవిరేచనములు క్షత్త విరేచనములు  
కట్టుటకు నడుము పొట్ట స్వాధీనములో నుండుటకు పొత్తి  
కడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు అతిసూత్ర  
వ్యాధి నివారణ మగుటకు, సుఖసంబంధమయిన గనేరియా  
పచ్చనెగ మొదలగు రోగములు పోవుటకు యింద్రియ నష్టము  
నిద్రలో యింద్రియము జారిపోవుట, త్వరితస్కలనము యింద్రి  
యము పలుచనగుట మొదలగునవి నివారణమయి యింద్రియ  
మును గట్టిపర్చుటకున్నూ, స్త్రీలకు హిష్టీరియా కుసుమ  
వ్యాధి ముట్టు కుట్టునొప్పి, బహిష్ట అసలే కాకపోవుట  
తక్కువ యగుట ఎక్కువ యగుట నివారణమయి మంచి  
సంతానవంతులగుటకు ప్రసూతికాలమందు సుఖ ప్రసవమగు  
టకు స్త్రీలు గర్భము దాల్చిన మూడుమాసముల తరువాతను  
ప్రసవించిన మూడు మాసముల వరకున్నూ ఎట్టి ఆసన  
ములున్నూ చేయరాదు. ప్రాణాయామములు మాత్రము  
చేయవచ్చును. బలము కలుగజేయుటకు (50) తిరుముఖైక  
పశ్చిమతానమాసనము (51) కౌంచాసనము (52) మరీచా  
సనము (53) ఉత్థితజాను శీర్షాసనము (54) మహాముద్ర  
(55) పశ్చిమతానమాసనము (56) యోగముద్ర (57) మయా  
రాసనము (58) ఉదరాసనము (59) ఉద్యానబంధనము



(60) వామనౌలి (61) దక్షిణనౌలి (62) మధ్యమనౌలి  
 (63) మకరాసనము (64) గరుడాసనము (65) కోణా  
 సనము (66) సమానాసనము (67) సుప్తపాదాసనము  
 (68) ఆసనత్రయము, మానసికబలం ఆధ్యాత్మికబలం శారీరిక  
 బలం చేకూర్చుటకు సర్వరోగములనివారణకు (69) సూర్య  
 నమస్కారములు (70) ఆంజనేయ నమస్కారములున్నూ  
 విషజ్వరము మలేరియాజ్వరము రక్తపోటుకు విశ్రాంతికి  
 మంచి సిద్ధుర పట్టుటకు (71) మృతాసనము లేక శవాసన  
 మున్నూ అయియున్నవి. (72) మూలశంక మొలల వ్యాధికి  
 పాదాంగుష్ఠాసనమున్నూ గోముఖాసనమున్నూ,

ఆరోగ్యసూత్రములను ప్రతివ్యక్తి పాటించవలెను.

ఊపిరితిత్తులను బలపర్చుకొనవలెను.

ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపర్చుకొనవలెను.

ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా పీల్చవలెను.

ప్రాణవాయువు నిల్వచేయవలెను.

ప్రాణవాయువే నిన్ను దీర్ఘాయుష్యునిగా చేయును.

ప్రాణవాయువే నిన్ను రోగములనుండి కాపాడును.

ప్రాణవాయువే నీరక్తమును శుభ్రపర్చును

ప్రాణవాయువే నీ ఊపిరితిత్తులను బలపర్చును.

ప్రాణవాయువే నిన్ను తేజోవంతునిగా చేసి నీకు  
 బలము కలుగజేయును.

ప్రాణవాయువే నీ ధనముకంటె నీప్రాణమును కాపా  
 డుటకు తోడ్పడును.

ప్రాణవాయువే నీ బంధుమిత్ర పుత్ర కళత్రాదులకంటె  
నీ ప్రాణమును రక్షించుటకు తోడ్పడును.

మానవుని ఆయుః ప్రమాణము నూఱుసంవత్సరములు  
అయి యున్నది. రోజు 1 కి 21600 సార్లు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు  
ప్రతివ్యక్తికి జరుగుచుండును. యమ, నియమములు పాటించ  
లేనివారు అనారోగ్యవంతులు. అంతకంటె ఎక్కువగా ఖర్చు  
చేసుకొనుచు వారి ఆయుః ప్రమాణము తగ్గించుకొను  
చున్నారు. యమ, నియమములు పాటించకల్గిన యోగులు  
జ్ఞానులు కేవలము కుంభకము వగైరా ప్రాణాయామములవల్ల  
వారి ఆయుః ప్రమాణము వృద్ధిచేసికొనుచు పెక్కు వందల  
సంవత్సరములు జీవించియున్నట్లు అనేక గ్రంథములద్వారా  
మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

1850 సంవత్సరం వరకు మన హిందూదేశం మొత్తంమీద  
సగటున ఆయుః ప్రమాణము 95 సంవత్సరములు

1900 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః  
ప్రమాణము 65 సంవత్సరములు

1940 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః  
ప్రమాణము 22 సంవత్సరములు.

1950 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః  
ప్రమాణము 27 సంవత్సరములు

1955 సంవత్సరం వరకు సగటున ఆయుః  
ప్రమాణము 32 సంవత్సరములు

అయి యున్నది. యితర దేశములలో ఆయా దేశపు గవర్నమెంటువారి లెఖికలను అనుసరించి 1955 సంవత్సరము వర్కు ఆయుః ప్రమాణం 85 సంవత్సరములు అయియుండగా మనదేశములో సగటు ఆయుః ప్రమాణం 32 సంవత్సరములే అగుటకు కారణమేమి? (Indian life) మనం పూర్తిగా ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించక పోవుటయే యిప్పడిప్పడే కొందరయినను ఆరోగ్య సూత్రములు అవలంబించుట ప్రారంభము చేయుటవలన 1940 సంవత్సరములో సగటు ఆయుః ప్రమాణం 22 సంవత్సరములనుండి 32 సంవత్సరములకు పెరిగినందుకు సంతోషించి అందరును ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించి ఆయుఃప్రమాణము తిరిగి 100 సంవత్సరములు వచ్చు వరకు ప్రయత్నించవలసిన బాధ్యత ప్రతి భారతీయ నారీమణి యొక్కయు యువకునియొక్కయు బాధ్యత అయియున్నది.

ఊపిరి తిత్తుల శక్తి కనీసము మూడు లీటర్లు ప్రతి వ్యక్తికి వుండవలెను. ఊపిరితిత్తుల శక్తి అంతకంటె ఎంత ఎక్కువగ నున్న అంత మేలుకలుగ జేయును. మూడు లీటర్లుకు తక్కువ వూపిరితిత్తులున్నవారే గుండెజబ్బువల్ల బాధ పడుదురు. అట్టివారు తప్పక ప్రాణాయామములు క్రమ పద్ధతిని నేర్చుకొని అభ్యసించిన మేలు కలుగును.

ఆసనములు, ప్రాణాయామములు అనుభవముగల వారి సలహాలను తీసికొని తెలిసికొని చేయవలెను. ఆసనములు ప్రాణాయామములు చేయునపుడు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయములు ఏమనగా గాలిని పీల్చునపుడుగాని

విడుచునపుడుగాని త్వరితముగా పనికిరాదు. శబ్దము రాసీయ రాదు. ఏ ఆసనములోనైన వంగునపుడు గాలిని విడుచుట లేచునపుడుగాని పీల్చుట చేయవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు మానసికముగా 'ఓం, అనిన్ని గాలిని విడుచునపుడు మానసికముగా "నమః" అనిన్ని ఉచ్ఛరించవలెను. ముందునుసంగి చేసిన ఆసనములకు వెంటనే వెనుకకు వంగి చేసే ఆసనములు చేయవలెను. యవ్వనవంతులకు సర్వాంగములు మెత్తగా నుండి స్వాధీనములో నుండును. ముసలివారికి పెళుసుబారి అస్వాధీనములో నుండును. ఈ ఆసనములు అభ్యసించుట వలన పెళుసుబారిన వారిసర్వావయవములు మెత్తకబారి తిరిగి యవ్వనముచేకూరును. సర్వశక్తులు కోలుపోయి సర్వశక్తులు ఈ ఆసనములు అభ్యసించుటవలన తిరిగి సంపాదించుకొని దీర్ఘాయుష్మంతులుగ నున్నవారు పెక్కుమంది కలరు. గాన ఎల్లరు అభ్యసించి వాటి ఫలితములు పొందగోరెదను.

మకౌం ఏలూరు, }  
1—4—56.

ఇట్లు,

నల్లగొండ రామచంద్రరావు,  
యోగాసన ప్రవీణ (గ్రంథకర్త)

## సత్రప్తవర్తనము



బాలుడుగాని, బాలికగాని, స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని, యౌవనవంతుడు గాని, వృద్ధుడుగాని, వయోవృద్ధుడు గాని, బ్రహ్మచారిగాని, గృహస్థుడుగాని, వానప్రస్థుడుగాని, సన్యాసిగాని, యోగిగాని, భోగిగాని, భక్తుడుగాని, కర్మిష్ఠిగాని, జ్ఞానిగాని, శైవుడుగాని, వైష్ణవుడుగాని, ద్వైతిగాని, అద్వైతిగాని, శాక్యుడుగాని, నాస్తికుడుగాని, హిందువుగాని, మహమ్మదీయుడుగాని, క్రైస్తవులుగాని మానవజన్మ ఎత్తిన ప్రతి మానవుడు ఏ పార్శ్వపారుగాని సత్రప్తవర్తనపరులై యుండవలెను. గనుక అన్నిమతములవారు ఈ క్రిందిసూత్రములు పాటించి అమలులో పెట్టుకొని ఆచరించవలెను.

- 1 ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకు నిద్రనుండి మేలుకొనుము.
2. నిత్యకృత్యములు సూర్యోదయమునకు పూర్వమే తీర్చుకొనుము.
3. శరీర వ్యాయామము సల్పుము.
4. స్నాన మాచరింపుము.
5. ఇష్టదేవతను పూజింపుము, జపించుము, ధ్యానించుము.
6. తల్లిదండ్రులయందును, పెద్దలయందును గౌరవ మర్యాదలు చూపించుము.
7. సామాన్యమయిన దుస్తులనే ధరించుము.
8. మితముగా సంభాషించుము.



9. మితముగా భుజించుము.
10. మితముగా నిద్రించుము.
11. భూతదయ కల్గి యుండుము.
12. చేతనై నంతవరకు శక్తిని అనుసరించి దానధర్మములు చేయుము.
13. జీనహింస చేయకుము.
14. చీట్లపేక, చదరంగం, వైకుంఠపాళీ, పచ్చీసు మొదలగు ఆటలు ఆడకుము.
15. బీడి, సిగరెట్లు, కాఫీ, టీ. కల్లు, సారాయి, బ్రాంది మొదలగునవి త్రాగకుము.
16. పొడుము, గంజాయి, పీల్చుకుము.
17. మాంసము, నల్లమందు విసర్జించుము.
18. ఆత్మస్తుతి మానుము.
19. పరనింద విసర్జించుము.
20. ముఖప్రీతి మాటలు మాట్లాడకుము.
21. విషజంతువులయినను అనగా పాము, తేలు, మండ్రగబ్బ మొదలగువాటిని సహితము చంపకుము. చంపుమని ప్రోత్సహించకుము.
22. సాత్వికాహారమే భుజించుము.
23. తామసాహారము విసర్జించుము.
- 23-ఎ. ముక్తికొరకు దేవుని, డబ్బుకొరకు మానవుని, ప్రజలు ఆశ్రయింతురు. ఆశ్రయించినవారి పాత్రత ననుసరించి గౌరవింతుము. ముఖప్రీతి మాటలకు లొంగకుము.

24. పరులకు కష్టము కలుగజేయకుము.
25. పరులకు నీ శక్తికొలది ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఉపకారము చేయుము.
26. ఇతరులు చేసిన ఉపకారము మఱచిపోకుము.
27. ఇతరులు నీకు చేసిన అపకారమునకు ప్రతీకారము చేయబూనుకొనకుము.
28. సత్సాంగత్యము చేయుము.
29. దుష్టసాంగత్యము విసర్జించుము.
30. పరస్త్రిలను తోబుట్టువులుగా తలచుము.
31. ఎట్టి ఆపదలోనున్నా ఎంత దరిద్రములో నున్నను అసత్యము పలుకకుము.
32. ఆపదలోను ప్రమాదంలోను గల యేవ్యక్తికి అయినను ఏ జంతువు కయినను చేయతగిన ఉపకారముచేసి ఆ ప్రమాదములోనుండి వారిని తప్పించుటకు ప్రయత్నించుము.
33. జీవసంతర్పణ చేయుము.
34. నీవు ఎవరిని కోపింపకుము (కోపమువచ్చినేని శాంతముకొరకు మౌనము వహించుము.)
35. మంచి ప్రాణవాయువును నిత్యము పీల్చుము.
36. మంచి చల్లని నీళ్ళను అవసరమయినపుడు త్రాగుచుండుము.
37. భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండ్లు తినకుము.
38. పగలు నిద్రించకుము.
39. రాత్రుల మేలుకొనకుము.

40. నీవు ఎవ్వరివో ఎందుండి వచ్చితివో, ఎందుకు వచ్చితివో నీగమ్యస్థానమెద్దియో, ఏమిచేయుచున్నావో, ఏమిచేయవలెనో దీర్ఘముగా ఆలోచించి తెలిసికొని ఆ గమ్యస్థానము చేరుమార్గము తెలిసికొమ్ము. ఆచరించుము.
41. భక్తిమార్గము, జ్ఞానమార్గము, యోగమార్గము తెలిసికొని ఆచరించుము.
42. ఆరోగ్య సూత్రములను పాటించుము.
43. ప్రతి ఆదినారము లేక ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసదీక్ష వహింపుము.
44. వారమునకు లేక పక్షమునకు ఒకరోజు మౌనవ్రతము సల్పుము.
45. పరుల తప్పిదములు నిర్నిమిత్తముగా బయలు పెట్టకుము.
46. నీవు చేయకూడని పని చేసినను ఒకరి మనస్సు నొప్పించినను, ఆనాడు పశ్చాత్తాపపడి ఆనాడు ఉపవసించి తిరిగి ఎప్పటికి అట్టిపని చేయక సరిచేసుకొనుము.
47. దైవచింతన కల్గియుండుము.
48. సత్గ్రంథములనే పఠించుము.
49. సత్కాలక్షేపములే చేయుము.
50. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములకు లొంగకుము.
51. మలమూత్రములు విసర్జించునపుడును, భోజనము చేయునపుడును, జపించునపుడును, ధ్యానించునపుడును, సంభోగ సమయమందును మౌనము వహించుము.

52. ఋతుకాలమునందే నీవు గృహస్థు వయినచో సంభోగ సౌఖ్యమును అనుభవించుము — వీర్యము దుర్వినియోగము చేయకుము.

ఋతుకాలమనగా నీభార్య వాకిటనుండి స్నానమాచరించిన లగాయితు 15 రోజులు మాత్రమే ఋతుకాలమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కోరు ప్రతివ్యక్తి ఋతుకాలమయిన 15 రోజులలో 2 సార్లు మాత్రం సంభోగ సౌఖ్యము పొందవచ్చును. ఇంద్రియ నిగ్రహములేని వారు 4 సార్లుకంటె ఎక్కువ సార్లు సంభోగ సౌఖ్యమును కోరరాదు. బ్రహ్మచారులు ఏ సందర్భములోను ఇంద్రియ పతనము కొరకు ప్రయత్నింపరాదు.

53. బ్రహ్మచర్యము కాపాడుకొనుము.

54. వ్యభిచరింపకుము.

55. నీ అంతరాత్మ “చెడు” అని బోధించిన ప్రతి పని విసర్జించుము.

56. ‘కాంతా, కనకముల యందు భ్రమపెట్టుకొని దానికై నీ జీవితము వృధాపర్చుకొనకుము.

57. భగవంతుడు ఇచ్చినదానితో సంతోషించుము.

58. లేనిదానికై విచారమును జెందక వగవక దానికై కృశించకుము.

59. పరుల సంపదలచూచి ఓర్వలేని గుణము మానుము.

60. కర్మయని, గ్రహచారమని, విధిలో ఎట్లుండిన అట్లు జరుగునని మంచిపనులు మానక నీ పురుష ప్రయత్నము ఏడు పాళ్లుచేసి 8 వ పాలు భగవంతునిపయి నుంచుము.
61. మంచిపనులు కష్టమయినను సాధించుటకు ప్రయత్నించుము.
62. చెడుపనులను దగ్గరకు చేరనీయకుము.
63. వృధా వాగ్దానములు చేయకుము.
64. వాగ్దానములు చెల్లించుకొనుము.
65. అతిధి అభ్యాగతిని గౌరవించి నీ శక్తికొలది సత్కరించి పంపివేయుము.
66. నోటితో లేదనక తిరిగి రమ్మనక ఎట్టి సందర్భములో నైనను వారిని పదిసార్లు తిప్పించుకొనకుము.
67. వడ్డికి ఆశపడి ఋణములు యివ్వకుము.
68. ఎవరికి అయినను సహాయార్థముగా యివ్వదలచుకొన్నచో భగవదర్పితముగా యిచ్చివేయుము.
69. వారు తిరిగియిచ్చిన స్వీకరించుము. అంతేగాని అందులకు కోర్టులకు ఎక్కకుము.
70. నీవు ఎప్పుడునూ న్యాయము చెప్పవాడవుగా నుండుము.
71. న్యాయముకొరకు న్యాయస్థానములకు వెళ్లకుము.
72. నీకు ఏదయినా అన్యాయముజరిగిన పెద్దమనుష్యుల పరిష్కారంప్రకారం యింటివద్దనే పరిష్కరించుకొనుము.
73. కోర్టులద్వారా న్యాయము ఆర్జించుటకు ధనము దుర్వినియోగము చేయకుము.



74. భగవంతుడు నీకు ఎక్కువ ధనమిచ్చిన వినోదములకు వినియోగించక శాశ్వతమయిన సత్రములు, గుళ్ళు, ఎడారులున్నచోట బావులు త్రవ్వించుము. వాటిని పోషించుము. దరిద్రనారాయణులకు అన్నవస్త్రము లిమ్ము.
75. చిత్రకారులను, శిల్పులను, కవులను, బీదలను, దరిద్రులను, పోషించుము.
76. అత్యవసరమయిన వస్తువులనే కొనుము.
77. ఏ మతమువారిని దూషించకుము.
78. నీ మతప్రకారము వారిని నడచుకొనుమని ఎవరిని ఒత్తిడి చేయకుము.
79. భగవంతుని ఏ రూపమున ధ్యానించిన ఆ రూపమున కాన్పించును గనుగవారివారి యిష్టానుసారము చేసుకొనుచున్న, అదితప్పని నీమార్గమే మంచిదని వాదించకుము.
80. నీవు రాత్రిపరుండునపుడు రేపటిదినం చేయవలసినపనులు నెరవేర్చవలసిన వాగ్దానములు ఒక కాగితమీద వ్రాసుకొని మరునాడు తప్పక అవి నెరవేర్చుము.
81. పరుండునపుడు తిరిగి నీ యిష్టదేవతను బ్రార్థనతోను జపముతోను, ధ్యానముతోను, భజనతోను, స్మరణతోను స్మరించి నిర్మలహృదయముతో చీకాకులేకుండా భారమంతయు భగవంతునిపయివైచి నిదురించుము.
82. దిగులుతోను, చింతతోను, లోక వ్యవహారముచ్చటలు జర్పి చీకాకుతోను నిదురించకుము.

83. స్త్రీలతో మాట్లాడునపుడు దుష్టతలంపులతోను, దుష్ట  
చూపులతోను మాట్లాడకుము.
84. సోదరిభావముతో మాట్లాడుము.
85. స్త్రీలు అయినచో పురుషులతో సోదరభావముతో  
మాట్లాడవలెను.
86. మాట్లాడునపుడు నిండు మనస్సుతో చిరునవ్వుతో  
మాట్లాడుట నేర్చుకొనుము.
87. చికాకుతోను, కోపముతోను మాట్లాడకుము.
88. కష్టములు కల్గినపుడు ఓర్పుతో అనుభవించుము.
89. సుఖములు కల్గినపుడు గర్వించకుము.
90. భక్తులకు, యోగులకు, జ్ఞానీలను గౌరవస్థానమిమ్ము.
91. సామాన్యులను సహితము గౌరవముగా చూడుము.
92. నీ వెంత ధనవంతుడవయినను సామాన్యునివలె నుండుము.
93. నీ వెంత విద్యావంతుడవయినను విర్రవీగకుము.
94. నీ వెంత ప్రవీణుడవయినను షరువు మర్యాదలు నిలుపు  
కొని మర్యాదనిమ్ము.
95. నీ వెంత పండితుడవయినను గర్వించకుము.
96. నీవు భగవంతుని సేవకునిగా తలచుము. నీ ఐశ్వర్యమును  
భగవంతునిదిగా తలచుము.
97. దానిని సద్వినియోగము చేయుము.

98. యింటి రహస్యములు యితరులతో చెప్పుకొనకుము.
99. రోగము వచ్చిన దానిని పోగొట్టుకొనుటకు ఇతరుల సలహా తీసుకొనుము.
100. ఈ సృష్టి కంతకును ఒక సృష్టికర్త కలఁడనినీ, ఆ సృష్టికర్తయే భగవంతుడనినీ, ఆ భగవంతునికి నీవు సేవకుడవనినీ, నీవు రాత్రులు చేసినను, పగలు చేసినను ఎవరికి తెలియక ఎట్టిపని చేసినను, మంచి పనికి మంచి ఫలము, చెడ్డపనికి చెడ్డఫలము ఇచ్చు నారా యణమూర్తి ఒక్కడే “ఇందుఁగల డందులేడని సందేహము వలదు చక్రి సర్వోపగతుండెందెందు పెదకి చూచినను అందందే గలడు దాన వాగ్రణివింటే అను ప్రహ్లాదుని వాక్యము జ్ఞప్తియందుంచుకొని సర్వదా సత్కారములనే చేయుచూ చెడ్డ తలంపులకు దుష్ట చేష్టలకు తావు యివ్వకపోవుటయే సత్ప్రవర్తన.

## భక్తి

భక్తి యననేమి ? భక్తి ఎన్ని విధములు ? భక్తి ఎందుకు చేయవలెను ? ఎట్లు చేయవలెను ? భక్తిచే ఎట్లు తరింతురు ? యీ విషయములు తెలిసికొని ఆచరించి ముక్తు డవు గమ్ము. ఇదియే నీ ముక్తికి జీవనాధారము, దీనిని మరువకుము. భక్తియన నేమి ?

భక్తి యనగా ప్రేమ, నీవు ఇతర వస్తువులను ప్రేమించి వాటిమీద ఈగవాలకుండా కడుశ్రద్ధతో చూచుకొనుచూ

నీ పంచప్రాణములు ఆ వస్తువు నందే వినియోగించి యెట్లు చూచుకొనుచున్నావో అట్లే అట్టి యితర వస్తువులమీద నున్న పరమానురాగము భగవంతుని యందుంచి భగవంతుని ప్రేమతో చూచుటే భక్తి. ఇట్టి భక్తి అనేక విధములుగా నుండును. భేదము లున్నంత మాత్రమున నొక్కొక్కటి ప్రత్యేకమనియు నొకదానితో నింకొకదానికి సంబంధము లేదనియు తలచరాదు.

## భక్తి విన్ని విధములు ?

1. గౌణభక్తి = గుణములను బట్టి విభాగింపబడును.

(1) తామసభక్తి = దొంగతనము, హత్యలు చేయువారు అమ్మవారికి మ్రొక్కుకొని బయలుదేరి తెచ్చిన వస్తువులను అమ్మవారి సమీపమున నుంచెదరు. ఇదియే తామసభక్తి.

(2) రాజసభక్తి = దంభమునకు ప్రతిష్ఠకు భక్తి నవలంబించుట, సంతానము సంపదకొరకు భక్తి సాధన చేయుట.

(3) సాత్వికభక్తి = దుర్గుణముల నెల్ల త్యజించి దంభమునకు గాక మనస్ఫూర్తిగా భగవత్సేవ చేయుట.

2. సకామభక్తి అనగా కోరికలతో చేయునది.

(1) ఆర్త భక్తి :- కష్టములు వచ్చినపుడు ఆర్తత్రాణ పరాయణుడగు భగవంతుని తలచుట తిరుపతి

వేంకటేశ్వరుకు ముడుపులు కట్టుట టెంకాయలు కొట్టుట.

(2) జిజ్ఞాసభక్తి :- భక్తియన నేమియో యనియు భగవత్ తత్త్వమును గూర్చియు విచారించుచుండగా నలవడు భక్తి యీ తరగతిలోనిది.

(3) అర్థార్థభక్తి :- ధనము, కీర్తి మున్నగు ఐహిక విషయములను కోరి చేయు భక్తి. మఱియొక విధ మయిన విభాగము చేయబడెను.

(1) వైదికభక్తి :- భక్తి శాస్త్రములను తర్కించుచు భక్తి గ్రంథములు చదువుచు శ్రవణము చేయుచు భగవానునియందు భక్తి స్థిరపర్చుకొనుట.

(2) రాగాత్మికభక్తి :- అభిలషిత పదార్థములపై మానసము రస ప్రపూర్ణమగుటయే రాగము. తనంతట తాను భగవానుని స్వభావసిద్ధముగా బ్రేమించుటయే రాగాత్మికభక్తి అయియున్నది.

(3) అహేతుకభక్తి :- పుత్రులు, ధనము, కీర్తి, స్వర్గము, మున్నగునవి కోరక భగవంతుని కాత్మ సమర్పించుట, ఇన్ని భేదములున్నను స్థూలముగా విచారించినచో సాధనభక్తి, సాధ్యభక్తి యను రెండు విభాగములు చేయవచ్చును.

(4) (a) ధనము, కీర్తి, స్వర్గము మున్నగు కోరికలతో గూడినదై మఱుపుతో గూడినదై యుండునది సాధనభక్తి.



(b) స్వర్గమేకాదు మోక్షమయినను గోళక సాత్విక ప్రేరితమయి తైలధారవలె వచ్చిన ధ్యానరూపకములు నిర్మలమయి ప్రకాశించునది సాధ్యభక్తి.

## భక్తి ఎట్లు చేయవలెను?

భక్తి, శ్రవణము, కీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము అత్మసివేదనము అను తొమ్మిది విధముల భగవంతుని సేవింపవలెను.

1. శ్రవణము ఒక పదార్థమునందు అనురాగము కలుగుటకై శ్రవణమే ప్రథమ కారణము. అంతకు ముందేదియు కలుగదు. తొలుత నా పదార్థమును గురించి వినవలెను, తరువాత దానికొరకై శృషీ చేయవలెను. ఆ విధముగ నే భగవంతుని విషయమును యనుసరింప వలెను. భగవంతుని కథలు గుణములు వినుటయే శ్రవణము. శ్రవణముచే పరీక్షిస్తాహారాజు ముక్తుడయ్యెను.

2. కీర్తనము భగవంతుని గుణములను పాటలుగానో, పద్యములుగానో, గద్యములుగానో, నామోచ్ఛారణముగానో పొగడుట. శ్రవణమువలన భగవన్మహిమ మనస్సునకువచ్చి దానియందు బ్రీతిజనించెనేని యా విషయము తాను పలుమారు చెప్పక విడువడు. భగవన్నామములయందు బ్రతి నామము ఆయన గుణములను దెలుపునదే. ఆయన నామముచ్చరించునపుడు ఆమాట కర్థము మనస్సున దృఢపడును. దానియందు బ్రేమజనించును. క్రమముగా నతిశ

యించును. ప్రేమ యతిశయించెనా అష్టవిధ సాత్విక భావములు.

## ప్రేమ యతిశయించెనా అష్టవిధసాత్వికభావములు

(1) చలింపకయందుట, (2) పరవశుడవగుట, (3) ఆనంద బాష్పములు, (4) చమట, (5) డగ్గుతిక, (6) గగ్గురుపాటు, (7) కంపము, (8) వైవర్ణ్యము వచ్చుట. ఎట్టివానికిని ఈ భావములు ఆరంభమునందే రావు. మనస్సు చేయుకార్యమునందు చెప్పెడి మాటలయందు లగ్నముకావలెను. మనస్సు కరగవలెను. అప్పు డాభావములు కలుగనారంభించును చిహ్నములు కానవచ్చినను కానరాకున్నను భజనము చేయవలెను.

3. స్మరణము:- ఇది ధ్యానరూపకమయినది, ఒకవస్తువునుచూచినపుడు దానినంటి మరియొకవస్తువు మనస్సునకు వచ్చిన స్మరణమగును. భగవంతుని పాదములను హస్తములను ముఖమును శరీరమును జ్ఞప్తికితెచ్చుకొని వానినే ధ్యానించుట భగవంతునియందు మనస్సు నర్పించినవారు ధన్యులు జన్మ ఎత్తినందుకు నారాయణస్మరణమే ధన్యోపాయము.

4. పాదసేవనము:- భగవంతుని పాదతీర్థమును పుచ్చుకొనుట భాగవతుల సేవచేయుట.

5. అర్చనము:- తులసి, పూలు, మొదలగువానిచే భగవంతుని పూజించుట.

6. వందనము:- విగ్రహమునకెదుట “నమః” శబ్దపూర్వకముగా నమస్కరించుట. అపరోక్షమందు స్మరణకు వచ్చినపు

డంతయు నడుచుచుండినను, పరుండినను, నమః శబ్దము నుచ్చరించుచు శిరస్సు వంచుట లేక చేతులుజోడించుట.

7. దాస్యము:-హనుమంతుడు, లక్ష్మణుడు చేసినట్లు కైంకర్యము చేయుట. భగవంతుని యుత్తర్వులప్రకారం శిరసావహించి చేయుట.

3. సఖ్యము:- అనగా స్నేహభావము గొల్లపిల్లవాండ్రు, అర్జునుడు, కృష్ణునితో వర్తించినట్లు, వర్తించి భగవంతుని చెలికాని భావముతో స్మరించుట, ధ్యానించుట.

. ఆత్మనివేదనము:-భక్తిలో గడపటిమెట్లు. ఇంతనఱకు గొంచెము కర్తృత్వభావముండును. ఆత్మనివేదనమనగా, తన్నుభగవంతుని కర్పించుకొన్నవారు. తాను నిమిత్త మాత్రమనియు కార్యము చేయువాడు, చేయించువాడు భగవంతుడేననియు ఆయనయే ఫలభోక్తయనియు ఆలోచన గలవాడగును.

ఈ విధముగా నవవిధభక్తులు నిష్కామ్యముగా నేయవలెను.

(4) భక్తి ఎందుకు చేయవలెను ?

భగవంతుని సమీపించుటకు, లేదా భగవంతునిలో ఐక్యమగుటకు భక్తి చేయవలెను.

(5) భక్తిచే నీవు తరింపదలచుకొన్నచో భక్తితో నీవు, రామా, రామా, రామా యని నిరంతరము ఏక నిష్ఠతో భజన జేయుము. కేవలము నామముచెప్పుము.

వేళాకోళమునకైన భగవన్నామము చెప్పుము. శ్రద్ధతో నామము చేయుము. భక్తిపూర్వకముగా నామము చేయుము. భక్తి లేకపోయినా నామము చేయుము నిలుచుండి నామము చేయుము. కూర్చుండి నామము చేయుము. పరుండి నామము చేయుము. నడుచుచు నామము చేయుము. భోజనము చేయుచు నామము చేయుము. సుఖములో నామము చేయుము. దుఃఖములో నామము చేయుము, హర్షములో నామము చేయుము. రోగములో నామము చేయుము. నిరోగములో నామము చేయుము. విషాదములో నామము చేయుము, దారిద్ర్యములో నామము చేయుము సంపన్నావస్థలో నామము తలపుము. శోకములో నామము చెప్పుము. విశోకములో నామము చెప్పుము. చంచలములో నామము చెప్పుము. స్థిరతలో నామము చెప్పుము. స్వజనులలో నామము చేయుము. విజనములో నామము చేయుము. ప్రకాశము (వెలుతురు) లో నామము చేయుము. అంధకారములో (చీకటిలో) నామము చేయుము. విశ్లేపములో నామము చెప్పుము అవిశ్లేపములో నామము చెప్పుము. లయలో నామము చెప్పు. నాట్యములో నామము చేయుము. వ్యాయామములో నామము స్మరించుము. 'ఆలయములో నామము చెప్పుము. యింటిలో నామము చేయుము. సంభోగకాలమందు నామము చేయుము. మరణకాలమందు నామము చేయుము. భజన చేయుము. ధ్యానించుము. నామముచే తపించుము, జపించుము.

భగవంతునకు శరణాగతుడవై శరణుజొచ్చి నామము చేయుము. నీ నామమే రూపమయి భగవంతుని సాన్నిధ్యమునకు చేర్చును. లేదా భగవంతునిలో ఐక్యమయ్యెదవు, జీవాత్మ భగవంతుని సాన్నిధ్యమునకు చేరుటయో లేక జీవాత్మ పగమాత్మతో ఐక్యమగుటయో ముక్తి యనబడును. అట్టి ముక్తికి సాధనము భక్తి. భక్తికిసాధనము, భగవన్నామమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందు స్మరించుటయే భక్తి. భక్తివల్లనే ముక్తి ముక్తివల్లనే జన్మరాహిత్యము.

## వ్యా యా మ ము

(1) యమము (2) నియమము (3) ఆసనము (4) ప్రాణాయామము (5) ప్రత్యాహారము (6) ధారణము (7) ధ్యానము (8) సమాధి ఇవి యోగనియమములు. యివి యోగాభ్యాసములు విధిగా గమనించి ఆచరించదగినవి.

1, యమము (1) అహింస (2) సత్యము (3) అస్తేయము (దొంగిలింపకుండుట) (4) బ్రహ్మచర్యము (5) క్షమ (ఓర్పు) (6) దృతి (ధైర్యము) (7) దయ (8) ఆర్జవము (సమబుద్ధి) (9) మితాహారము (10) శౌచము యీ పదియును యమము.

2, నియమము (1) తపము (2) సంతోషము (3) ఆస్తిక్యము (విశ్వాసము) (4) దానము (5) ఈశ్వరపూజనము



- (6) సిద్ధాంతశ్రవణము (7) లజ్జ (8) మతి (బుద్ధి) (9) జపము.  
(10) వ్రతము. యీ పదియును నియమము.

యమ, నియమముల వివరములు ఇంకను తెలిసికొన గోరిన వారు త్రిశిఖోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, శాన్డీల్యోపనిషత్తు, సూతసంహిత హఠయోగప్రదీకయందు 12, 13, 14 పేజీలయందును పాతంజలి యోగశాస్త్రమందును మరికొన్ని వివరములు తెలిసికొని అభ్యసించవలెను.

3. ఆసనములు:- ఆసనములు వాటి ఫలితములు ముందు పుటలలో చదివి ఆచరించవలెను.
4. ప్రాణాయామములు:- ప్రాణాయామములు వాటి ఫలితములు ముందుపుటలలో చదివి ఆచరించి వాటి ఫలితములు పొందవలెను.
5. ప్రత్యాహారము:- స్వభావముగా విషయములయందు పోవునట్టి ఇంద్రియములను బలముగా లాగుట మొదలగునవి ప్రత్యాహారము.
6. ధారణ:- ఆత్మయందు ఇంద్రియములను మనస్సును చేర్చుట మొదలగునవి ధారణ యననగును.
7. ధ్యానము:- మహేశ్వరుని ధ్యానించుట.
8. సమాధి:- జీవాత్మ పరమాత్మలయొక్క ఏక్యావస్థ సమాధి యనబడును.

పూర్ణపాదాసనము నిలువబడి ప్రాణాయామము.



### 1 వ పటము

1. నెలరు పటములోవలె రెండుపాదములుకల్పి వంకరటింకర లేకుండా నిటారుగా నిలుచుని కుడిచేయి మధ్యమ అనామికప్రేళ్ళు రెంటితో ముక్కు ఎడమరంధ్రమును మూసి ముక్కు కుడిరంధ్రముద్వారా లోపలనున్న బొగ్గు పులుసు వాయువును నెమ్మదిగాను శబ్దము లేకుండగాను విడువవలెను.

2. ముక్కు కుడిరంధ్రమును బొటన వ్రేలితో మూసి ఎడమ రంధ్రము మీదనున్న వ్రేళ్ళనెత్తి మానసికముగా “ఓమ్” అని 4 మాత్రలకాలము అనగా 4 అంకెలు ఉచ్చరించుచు ఎడమ రంధ్రముద్వారా గాలిని పూరించవలెను. అనగా పీల్చవలెను.
3. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు ఎడమరంధ్రమును మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళతోను, ముక్కు కుడిరంధ్రమును బొటన వ్రేలితోను మూసియుంచి 16 మాత్రలకాలము అనగా 16 అంకెలు నెమ్మదిగా చదువునంతకాలము గాలిని కుంభించి యుంచవలెను. అనగా నిల్పియుంచవలెను..
4. ముక్కు కుడిరంధ్రము మీదనున్న బొటన వ్రేలిని ఎత్తి నెమ్మదిగా గాలిని “నమః” యని ఎనిమిది మాత్రల కాలము అనగా ఎనిమిది అంకెలు చదువునంతవరకు రేచకము చేయవలెను. అనగా విడువవలెను.
5. వెంటనే ముక్కు కుడిరంధ్రముద్వారా ఓమ్ అని నాల్గు అంకెలు చదువు నంతవరకు పూరించవలెను. అనగా పీల్చ వలెను.
6. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు కుడిరంధ్రము బొటన వ్రేలితో మూసి కుంభించవలెను. అనగా 16 అంకెలను చదువు వరకు నిల్పియుంచవలెను.
7. ముక్కు ఎడమరంధ్రము మీదనున్న మధ్యమ అనామిక వ్రేళ్ళను ఎత్తి ఎడమరంధ్రము ద్వారా “నమః” అని ఎని

మిది అంకెలు చదువునంతవఱకు రేచకము చేయవలెను.  
అనగా విడువవలెను.

8. వెంటనే ముక్కు-ఎడమరంధ్రము ద్వారా ఓం అని నాల్గు  
అంకెలు చదువునంతవఱకు పూరించవలెను. అనగా పీల్చు  
వలెను.

9. పీల్చిన వెంటనే ముక్కు- ఎడమరంధ్రము మధ్యమ అనా  
మిక వ్రేళ్ళతో మూసి కుంభించవలెను. అనగా 16  
అంకెలు చదువువఱకు నిల్పియుంచవలెను.

10. తరువాత ముక్కు కుడిరంధ్రముమీద ఉన్నబొటన వేలిని  
ఎత్తి “నమః” అని ఎనిమిది అంకెలు చదువునంతవఱకు  
రేచకముచేయవలెను. అనగావిడువవలెను. గాలినిపీల్చుట  
పూరకము. గాలిని నిల్వచేయుట కుంభకము, గాలిని  
విడుచుట రేచకము. ముక్కు- ఎడమరంధ్రము = ఇడ =  
చంద్రనాడి, ముక్కు కుడి రంధ్రము = పింగళ = సూర్య  
నాడి, పయినిష్పత్తితో అనగా 4:16:8 మాత్రలతో  
అనగా వకట్లు చదువువఱకు 1 టు 10 మార్పులతో  
పూరక కుంభక రేచకములు పయి విధముగా చేయుట  
ఒక ప్రాణాయామము అయియున్నది. ప్రాణాయామ  
ములో ముఖ్యముగా గమనించవలసినది గాలిని పీల్చు  
నపుడుగాని విడుచునపుడుగాని ఎట్టి శబ్దము రాకూడదు.  
తొందరపాటు పనికిరాదు. ముక్కు-రంధ్రములయొద్ద ఒక  
ఆముదపు దీపమున్నదని తలచుచు ఆ దీపము మీరు  
గాలి పీల్చునపుడుగాని విడుచునపుడుగాని, ఆరనీయ  
కూడదు.

అంత జాగ్రత్తగా మీరు గాలిని పీల్చుట విడుచుట నేర్వవలెను. ఎంత దగ్గరగా నున్నను మీరు గాలి పీల్చుట విడుచుట యితరులకు వినబడకూడదు. మీకు సహితము వినబడకూడదు. ప్రారంభకులు మొదట పయినిష్పత్తితో చేయజాలరు. కాబట్టి ప్రథమంలో పీల్చు గల్గినంతసేపు పీల్చుట, ఉంచగల్గినంతసేపుంచుట విడువకల్గినంతసేపు విడుచుట చేయవలెను. మనస్సు భగవంతునియందే లగ్నము చేయవలెను. ఎప్పుడును గాలి పీల్చునపుడు ‘ఓం’ అని ప్రణానము నుచ్చరించుచునే గాలి పీల్చవలెను. ఎప్పుడు గాలి విడుచునపుడు “నమః” అని ఉచ్చరించుచునే విడువలెను. ఎప్పుడు గాలిని కుంభించియున్నపుడు మీ మనస్సు పరమాత్మయందుంచి అనగా మీయిష్టదేవత మీ హృదయకమలమందు ప్రకాశించుచున్నట్లుగాని లేదా మీ ఎదుట సాక్షాత్కరించి నట్లుగాని భావించి యిష్టదేవతను ప్రకాశమయిన వెలుతురుతో మానసికముగా చూచుచు “ఓం” అని ప్రణావముగాని, “శ్రీరామశ్మరణం మమ అని” రామాష్టాక్షరిగాని. ఓం నమోనారాయణాయ అని నారాయణ అష్టాక్షరిగాని లేదా “ఓం నమశ్శివాయ” అని పంచాక్షరిగాని మానసికముగా జపించవచ్చును. లేదా మీ యిష్టమయిన నామమును మానసికముగా స్మరించవచ్చును. లేదా మీ హృదయకమలమందు ఒక జ్యోతి చూచుచు ఆనందింపవచ్చును. మీరు ఏది చేసినను మీ మనస్సు ఏకాగ్రతతో నుండవలెను. ప్రాణాయామ



ములు పూర్తియగు వఱకు కన్నులు తెలువరాదు. తాకిక వ్యవహారములు మనస్సునకు రానీయరాదు. బాగా అభ్యాస మయినతరువాత 12 మారులు ప్రాణాయామము ప్రతిదభా చేయవలెను. ఉదయము మధ్యాహ్నము, రాత్రి, అర్ధరాత్రి 4 సార్లు చేయవచ్చును. పరగడుపున నున్నా, భోజనముచేసిననూ భోజనమయిన 5 గంటల తరువాతను, ప్రాణాయామం చేయవచ్చును. భోజనము చేసిన వెంటనే చేయరాదు. నిష్పత్తిపద్ధతి వారివారి అనుభవములలో గ్రంథకర్తలు వేరువేరు పద్ధతులు తెలియజేసినను పూరక, కుంభకములు, వారి వారి, శక్తిని అనుసరించి ఏ విధముగా చేసినను ఎట్టి దోషము కలుగదని నా అనుభవమువల్ల తెలిసికొంటిని గాన పయి నిబంధనలను ననుసరించి నిష్పత్తిపద్ధతిలో మీరు యేపద్ధతి ననుసరించినను ప్రాణాయామఫలితము పొందెదరు.

## ప్రాణాయామ ఫలితములు

1. శరీర యంత్రమును వశపర్చుకొనుటకు.
2. బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకు.
3. ఆకలి కలుగుటకు.
4. ఊపిరి తిత్తులను శుభ్రపర్చుటకు.
5. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పుటకు.
6. ముక్తిని పొందుటకు ప్రాణాయామము అత్యవసరము.

7. ప్రాణాయామము చేయుటనలన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.
8. మంచి ధారణాశక్తి మంచి ఆరోగ్యము కల్గి దృఢమయిన శరీరము కలవారయ్యెదరు.
9. శరీరముయొక్క లావు తగ్గును,
10. ముఖము తేజోవంతమగును.
11. సమస్తములగు చర్మవ్యాధులను నాశనముచేయును.
12. శరీరమునకు మంచి పుష్టికలుగును.
13. వక్షస్థలము వృద్ధియగును.
14. చక్కని కంఠధ్వని కలుగును.
15. గుండెజబ్బులు తొలగిపోవును.
16. మలబద్ధము హరించును.
17. ఊపిరితిత్తుల సంబంధమగు సమస్తవ్యాధులు పూర్తిగా నశించిపోవును.
18. శరీరము చులకనై మిక్కిలి ఉల్లాసము, చురుకుదనము బుద్ధివికాసము కలుగును.
19. ప్రాణాయామములో కుంభకమున్నపుడు గాయత్రిగాని, మరి ఏ మంత్రమయినను, మానసికముగా జపించినను హృదయ కమలమందు జ్యోతినిగాని, ఓంకారమును గానిచూచుట అలవత్తుకొన్న ఆధ్యాత్మికశక్తి త్వరలో వృద్ధియగును.
20. శరీరములో ఏ భాగమందు జబ్బుండెనో ఆ భాగమునకు, ప్రాణాయామశక్తిని మానసికముగా పంపి, ఆ రోగము

నివారణకై మానసికముగా కుంభకముతో రోగ ప్రదేశమును కండు మూసికొని చూచుచు ఆరోగము ప్రాణాయామ శక్తివల్ల భస్మీకార మయినట్లు ధ్యానించిన ఎంత మొండివ్యాధి యయినను శీఘ్రకాలములో నివారణ మగును.

## ప్రాణాయామము చేయు సులభ మార్గము

విడుచుట	1 గాలి విడుచుట కుడిమి కుక్క	4 గాలి విడుచుట కుడిమి కుక్క	7 గాలి విడుచుట ఎడమమి కుక్క	10 గాలి విడుచుట (కుడి మి కుక్క)
పీల్చుట	2 గాలి పీల్చుట ఎడమమి కుక్క	5 గాలి పీల్చుట కుడిమి కుక్క	8 గాలి పీల్చుట ఎడమమి కుక్క	
కుంభించుట	3 కుంభకం	6 కుంభకం	9 కుంభకం	

1 - 4 - 7 - 10 గాలివిడుచుట రేచకము

2 - 5 - 8 గాలి పీల్చుట = పూరకము

3 - 6 - 9 గాలి నిలుపుట = కుంభకము

ఇది మరువరాదు. ఈ చక్ర ప్రకారము 1 టు 10 ఒక ప్రాణాయామము అయియున్నది. రోగడ తెలియ జేసిన పద్ధతులను అనుసరించి నీ అవకాశమును బట్టి ఎన్నిమార్లు అయినను ప్రాణాయామము చేయవచ్చును.

## స మ స్కా రా స న ము



### 2 వ పటము తల్లిదండ్రులను (ప్రార్థించుట)

2 వ పటం నమస్కారాసనంవలె రెండు పాదములు నిల్పియుంచి నిలువబడి రెండుచేతులతో నమస్తారమును ఎదురు తొమ్మున కానించి కన్నులు మూసికొని ముక్కు రెండు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని పూరించి కుంభించియుంచి తల్లిదండ్రులను స్మరణకు తెచ్చుకొని వారు నీ సమక్షమున వున్నట్లే భావించి శిరస్సువంచి మానసికముగా "నమస్తే" యని తిరిగి శిరస్సు ఎత్తి గాలిని విడువవలెను.

## ఫలితము

జననోజనకలయందు భక్తి ఏర్పడి అట్టిభక్తి వృద్ధియగును...

## ప్రార్థనాసనము



3 వ పటము

## గురుధ్యానము

3. వ పటముప్రార్థనాసనమునలె మోకాళ్ల మీద నిల్వబడికళ్లు మూసికొని గాలిని పూరించి కుంభించి గురువును స్మరించి

గురువు ప్రత్యక్షముగా నున్నట్లు భావించి శిరస్సువంచి  
'నమస్తే' అని మానసికముగా అని శిరస్సు ఎత్తి గాలినివిడిచి

శ్లో. గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః।  
గురుస్సాక్షాత్పరబ్రహ్మం తస్మై శ్రీ గురవేనమః॥

అని గురుధ్యానము చేయవలెను.

గురునిపై భక్తివర్పడి అట్టి భక్తి వృద్ధియగును.

పాదధీరాసము



4వ పటము



## దైవ ప్రార్థన

4. వ పటం పాదధీరాసనమువలె పాదములమీద కూర్చొని కళ్ళుమూసికొని గాలిని పూరించి కుంభించి నీయిష్ట దేవతను స్మరించి సాక్షాత్కరించినట్లు భావించి మానసికముగా నమస్కరించి గాలినివిడిచి, యీక్రింది ప్రార్థనలలో ఏదో ఒక ప్రార్థనతోగాని, లేదా పద్యములతోగాని శ్లోకములతోగాని వచనముతోగాని మాటలతోగాని దైవప్రార్థన విధిగా చేయవలెను.

### 1 వ ప్రార్థన

ఓ అప్రమేయ! అద్వయ! పరబ్రహ్మమా! సచ్చిదానంద స్వరూప! సృష్టిస్థితిలయకారణభూతా! సర్వాంతర్యామి! పరమాత్మా! పరంజ్యోతి! పరాత్పరా! పరాకాశా! పరేశా! సనాతనా! ఆదిమధ్యాంతరహితా! ఆదిపురుషా! మహాపురుషా! భక్తవత్సలా! భక్తపరాయణ! భక్తార్తిహరణా! భక్తబంధూ! దీనపోషకా! దీనావనా! దీనమందారా! కృపామయ! ఓ తండ్రి శ్రీరామ! నేను పాపములలోపుట్టి పాపములలోపెరిగి పాపకర్మములు చేయుచుండెడి పాపస్వభావముగల మహాపాపిని. అయినను నీవే నాతల్లివి! నీవేనాతండ్రివి! నీవే నాసఖుడవు! నీవేనాగురుడవు! దైవము! నీవేనాపతియు గతియు అనినమ్మి రాత్రిందివములు నిన్నే శరణుజొచ్చిన నేను నిన్నుతప్ప అన్యము కోరను! ఓ తండ్రి శ్రీరామా! నీయందు నిర్మలభక్తియును అపారభూతదయయును సజ్జనులతో సహవాసమును! దుర్జనులకు దూరమును కలుగజేయుము. పురుషులను, సోదరులగు

స్త్రీలను సోదరీమణులుగను, పిల్లలను మూర్తీభవించిన సాత్విక  
స్వరూపులుగను తలంచి ప్రేమించునట్టి సద్బుద్ధి నాకొసంగుము.  
నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః

## 2 వ ప్రార్థన

ఏ నామాక్షరములు సనకస నందనాది మునీంద్రుల  
మనోమందిరముల నలంకరించి యుండెనో ఏనామాక్షరములు  
నారదమహర్షి వాఙ్మయమున తాండవించుచుండెనో ఏనామా  
క్షరములు వసిష్ఠ విశ్వామిత్ర వాల్మీక్యాది బ్రహ్మర్షుల  
ధ్యానమునకు విషయముగ నుండెనో ఏ నామాక్షరములు  
జనక చక్రవర్తి జ్ఞానమానస మందిరమునకు అమూల్య  
భూషణముగ నుండెనో । ఏ నామాక్షరములు పితృవాక్య  
పరిపాలనా కీర్తిని జూటగొనెనో । ఏ నామాక్షరములు గుహుని  
సత్కారముల నొందెనో । ఏ నామాక్షరములు శబరిచే  
నొసంగబడిన ప్రేమ ఫలంబుల నందుకొనెనో । ఏ నామాక్ష  
రములు విక్రముడగు హనుమంతుని అఖండోత్సాహిగా చేయ  
కల్గెనో । ఏ నామాక్షరములు కౌసల్యా దశరథులకు పుణ్య  
ఫలంబుల నొసంగెనో । ఏ నామాక్షరములు సుగ్రీవ విభీషణు  
లకు రాజ్యాధిపత్యంబు నిప్పించెనో । ఏ నామాక్షరములు  
జానకీ మనోరాజ్యమున అలంకారముగను సీతా జీవితమునకు  
చైతన్య ప్రదముగను గురు, దేవ, బంధు మిత్ర రూపముగను  
సకలార్థ సారముగ నుండెనో । ఏ నామాక్షరములు భక్త  
జనుల అంతరంగ బహిరంగ సంతోష సామాజ్య సౌభాగ్య  
సర్వస్వమై నిత్యానందప్రదమై విలసిల్లు చుండెనో । ఏ  
నామాక్షరములు ఇక్కాలమునను శ్రీరామదాసాది భక్త

వరేణ్యులకు అవాఙ్మానసగోచరంబగు ముక్తిపదంబునొసంగెనో  
 ఏ నామాక్షరములు సమస్త కల్యాణగుణ సంపూర్ణమయి  
 యుండెనో | ఏ నామాక్షరములు శ్రీ సద్గురు వాసుదాసాది  
 భక్తవరేణ్యుల హృదయ కమలంబుల తాండవించుచుండెనో |  
 అట్టి తారకనామ ధారివయిన శ్రీరామచంద్రమూర్తి వయిన  
 నీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన ఒంటిమిట్టి వాసుడ  
 నయిన నీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన భద్రాద్రి  
 వాసుడవయిననీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన సుగుణుడ  
 వయిననీకు | ఇట్టి తారకనామ ధారివయిన సర్వాంతర్యామి  
 వయిననీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన భక్తభత్సలుడ  
 వయిననీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన దుష్ట సంహారుడ  
 వయిన నీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన సజ్జన రక్షకుండ  
 వైననీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన కోదండపాణి వయిన  
 నీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన శంఖచక్రధారి వయిన  
 నీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన కల్యాణ రాముడ వయిన  
 నీకు | అట్టి తారకనామ ధారివయిన సీతాసమేతుడవయిన  
 నీకు | సాష్టాంగ నమస్కార మాచరించుచున్నాను. నమస్తే,  
 నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః |

### 3. వ ప్రార్థన

నల్లని మేఘమువంటి కాంతిచే మనోహరమయిన  
 వాడును, ఒకకాలుసాచిఒకకాలుముడుచుకొనియుండు వాడును,  
 జ్ఞానముద్రను ధరించినవాడును, ఎడమచేతిని ఎడమమోకాలు  
 పయి నుంచుకొని యుండువాడును, కమలమునుచేత ధరించి  
 మెఱపువంటి దేహకాంతి కలదై రామునిజూచుచుండ శ్రీసీతా

దేవిని తనప్రక్కనగలవాడును, నానావిధములైనభూషణములచే  
బ్రకాశించు నవ యశావనములు గలవాడునునగు శ్రీరామచంద్ర  
మూర్తిని భజించెదను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః.

(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

#### 4 వ ప్రార్థన

ఓంకార వాచ్యుడైన రామునికి నమస్కారము..  
ఓం = రాం = వీనికి య్యేయర్థముకలదో అది రామశబ్దమునకు  
గలదు. నేజేయు నమస్కారము నాకుగాదు, శ్రీరామునికే. నేను  
త్రికరణములచేత జేయునది. సర్వము శ్రీరామునికే గాని  
నాకొకకుగాదు. నాదియని దేనిని తలచు చున్నానో యది  
సర్వము శ్రీరామునిదేగాని నాదికాదు. నా దేహము, ఇల్లు,  
భూములు, పుత్రులు, గొడ్డులు, గోదలు కట్టుకొనువస్త్రములు  
పెట్టుకొను సొమ్ములు భార్యలు బిడ్డలు ధనము ధాన్యము  
ప్రాణము సర్వము సర్వస్వామియైన రామునివేగాని నావికాపు  
చేతనుడగు నేనును రాముని వాడనేగాని నావాడనుగాను.  
స్వామికి నేను దాసుడనేగాని స్వతంత్రుడనుగాను, నన్ను  
సర్వవిధముల సర్వవేశల రక్షించుభారము స్వామి యైన  
రామునిదేగాని దాసుడనైనదికాదు. రక్షాఫలము స్వామిదే  
కాని నాదికాదు. నేను రామునిసొత్తుగాని ఇతరులసొత్తుగాను.  
నా సొత్తుగాను. స్వామికి గైంకర్యము జేయుట నాకార్యము  
గాని యితరముగాదు. ఓంకార్యవాచ్యుడును భగవంతుడును  
నారాయణుడైన శ్రీరాముడే నాకు దైవముగాని, యితరు  
డెవ్వడునుగాదు. నన్ను రక్షించు నుపాయము పాదపము  
శ్రీరాముడేగాని కర్మాదియోగము లేవియుగావు. నాకు.

ప్రాప్తించు ఫలము శ్రీరాముడేగాని యితరముగాదు. శ్రీరామ ప్రాప్తితప్ప నితర ఫలమును గోరను. శ్రీరామునితప్ప నితర పాయము వెదకను. శ్రీరాముని దప్పనితరులను ప్రాప్త్యదైవ మని సేవింపను. కావున శ్రీరాముడేనాకు దిక్కు. శ్రీరాముడే నాకు శరణము. శ్రీరాముడే నాకు తండ్రి. శ్రీరాముడే నాకు తల్లి. శ్రీరాముడే నాకు నిలువనీడ. నా యిష్టముల సమ కూర్చువాడును అనిష్టముల బరిహరించువాడును శ్రీరాముడే. నాయందు స్వతంత్ర కర్తృత్వముగాని స్వతంత్ర భోక్తృత్వము గాని స్వార్థకర్తృత్వముగాని స్వార్థభోక్తృత్వముగాని లేదు. ఇట్లు నిజమగు వాక్యమును నమ్మి సర్వదా నిర్భయుడనై యుండెదను. నమస్తే, నమస్తే నమోనమః

—(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

## ౮ వ ప్రార్థన

ఎడమపాదమునుసాపి యాశ్రితుల పాపమును హరించు కుడికాలు ముడిచి కుడిచేయి మోకాటిమీదను నెడమచేయి యాదిశేషుని దేహముమీదను నుంచి వెనుకటి రెండుచేతుల శత్రువులను సంహరించు శంఖమును చక్రమును ధరించి శ్రీదేవిని, కౌస్తుభవనమాలాది దివ్యభూషణములను ధరించి యుండు వైకుంఠనాథులు లోకమునకు కల్యాణమును బ్రసాదించెదరుగాక. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే నమోనమః

—(శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి)

## 6 వ ప్రా ర్థ న

సర్వరక్షకుడును, సర్వేశ్వరుడును, అనన్యార్థ నిరు-  
పాధిక శేషభూతుడును, తన దాస్యమునకు యోగ్యుడును నిర-  
పేక్ష స్వతంత్రుడును, జ్ఞానస్వరూపుడును, జ్ఞానమయుడును,  
అణుస్వరూపుడును, దేహాది విలక్షణుడును, సర్వ జీవాత్మలకు  
అపాయము, నుపేయము, ఆధారము నైనవాడును, గోపల  
వెలుపల వ్యాపించియుండువాడును, సర్వజ్ఞత్వ సర్వశక్తిత్వ  
పరత్వ సౌలభ్యాది కల్యాణగుణములు కలవాడును, లక్ష్మీ  
సహితుడునునగు నారాయణునకు సర్వదేశ సర్వకాల సర్వావస్థో-  
చితములయిన సర్వవిధ కైంకర్యములను జేయువాడను నమస్తే  
నమస్తే నమస్తే నమోనమః

— శ్రీ సద్గురు వాసుదాసుస్వామి.

## 7 వ ప్రా ర్థ న

హే కేశవా ! హే నారాయణా ! హే మాధవా !  
హే గోవిందా ! హే విష్ణు ! హే మధుసూధనా ! హే త్రివి-  
క్రమా ! హే వామనా ! హే శ్రీధరా ! హే హృషీకేశా !  
హే పద్మనాభా ! హే దామోదరా ! హే సంకరణా ! హే వాసుదేవా !  
హే ప్రద్యుమ్నా ! హే అనిరుద్ధా ! హే పురుషోత్తమా !  
హే అధోక్షజా ! హే నారసింహా ! హే అచ్యుతా ! హే జనా-  
ర్దనా ! హే ఉపేంద్రా ! హే శ్రీహరీ ! హే కృష్ణా !  
పాహిమాం పాహిమాం శరణు శరణు శరణు రక్షించుము  
నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః



## 8 వ ప్రా ర్థ న

శ్రీఅచ్యుతా! శ్రీకేశవా! శ్రీమన్నారాయణా! శ్రీరామా!  
 శ్రీకృష్ణా! శ్రీదామోదరా! శ్రీవాసుదేవా! శ్రీహరీ! శ్రీధరా!  
 శ్రీమాధవా! శ్రీగోపికానల్లభా! శ్రీజానకీనాయకా! శ్రీరామ  
 చంద్రా! శ్రీకమలనయనా! శ్రీవిష్ణూ! శ్రీధరణీధరా! శ్రీశంఖ  
 చక్రపాశీ! రక్షమాం రక్షమాం రక్షమాం నమస్తే నమస్తే  
 నమస్తే నమోనమః!

## 9 వ ప్రా ర్థ న

ఓమత్స్యవతారా! ఓకూర్మావతారా! ఓవరాహవతారా!  
 ఓనారసింహవతారా! ఓవామనావతారా! ఓ పరశురామావ  
 తారా! ఓరామావతారా! ఓకృష్ణావతారా! ఓబుద్ధావతారా!  
 ఓకలిక్యవతారా! ఓదళావతారా! ఓదశరథనందనా! ఓదశముఖ  
 మర్దనా! ఓదీనరక్షకా! ఓభక్తవత్సలా! ఓసజ్జనరక్షకా! ఓదురన  
 శిక్షకా! ఓభద్రాద్రివాసా! ఓఓంటిమిట్టవాసా! యీ అర్భకుని  
 సంసారసముద్రములోనుంచి బయటపడవేసి ముక్తి నొసంగుము.  
 నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః॥

## 10 వ ప్రా ర్థ న

(నారాయణోపనిషత్తు)

మాయా పరిపూర్ణుడయిన పరబ్రహ్మమే సగుణబ్రహ్మం.  
 బగు భగవంతుడగుచు ప్రజలను సృష్టించుట కుద్దేశించెను.  
 అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించెదను.

## 11 వ ప్రార్థన

సచ్చిదానంద నిత్య నిర్మలమగు నారాయణ పర  
బ్రహ్మమువలన ప్రాణాది పంచవాయువులును శ్రోత్రత్వక్  
నేత్ర జిహ్వ ఘ్రాణములనెడి జ్ఞానేంద్రియములును వాక్కు  
పాణి పాద గుహ్యగుదములనెడి కర్మేంద్రియములను, భూమి  
జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములనెడి పంచభూతములును  
పుట్టును. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించెదను.

## 12 వ ప్రార్థన

నారాయణ పరబ్రహ్మమునుండి సృష్టికర్తయైన  
బ్రహ్మయు, సంహారకర్తయైన రుద్రుడును, దేవేంద్రుడును,  
నవబ్రహ్మలు, ఏకాదశరుద్రులు, అష్టవసువులు, ద్వాదశా  
దిత్యులు, నాలుగువేదములు, పదునాల్గులోకములు, లోకాధి  
పతులు, లోకములోని చతుర్ద్విధజీవులును పుట్టిరి. ఆ జీవు  
లకు తగిన చతుర్ద్విధ ఆహారములును వస్త్రాభరణ చందనగృహ  
వాహకములు మొదలయినవన్నియు ఆ నారాయణునివల్ల నేవృద్ధి  
పొందుచున్నవి. ఆ నారాయణుని వల్ల నే లయించుచున్నవి.  
అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించుచున్నాను.

## 13 వ ప్రార్థన

నారాయణుడు నిత్యమయినవాడు అనగా భూతభవిష్య  
ద్వర్త మానములనెడి త్రికాలములయందు నాశములేక  
యుండువాడు. సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మదేవుడు సంహారకర్త  
యగు రుద్రుడు, దేవేంద్రుడు (మాసపక్షదిన సంవత్సర యుగ

ప్రళయ సంజలుగల కాలమును) తూర్పు దక్షిణము ఉత్తరము  
పడమర ఆగ్నేయము నైరృతి వాయువ్యము ఈశాన్యము అనెడి  
అష్టదిక్కులును మీది భాగమును క్రిందిభాగముము లోపల  
వెలుపల సర్వమున్నూ నారాయణ పరబ్రహ్మమే. అతను  
కళంకము లేనివాడు వాక్కులకు అందనివాడు. నిర్మలుడు  
స్వయం ప్రకాశకుడు. పంచమలములు లేనివాడు. సజాతీయ  
విజాతీయ స్వగత భేదములు లేనివాడు. తనకు రెండవ వస్తువు  
లేనివాడు. సముద్రమునందు పుట్టిన అలలు నురుగు మొద  
లైనవి ఆ సముద్రము కంటెను వేరైన పదార్థములుగా లేన  
ట్లున్నూ ఆ సముద్రమే అలలు నురుగులుగా తోచినట్లును  
నారాయణుడే సర్వముగా తోచుచూ తనకు రెండవ వస్తువు  
లేక తానొక్కడే సర్వముగా నున్నాడని యెవడెరుగు  
చున్నాడో ఆ పరబ్రహ్మమే అగువాడు ముక్తుడగును. అట్టి  
నారాయణ పరబ్రహ్మకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

## 14 వ ప్రార్థన

మొదట (ఓం) అను ప్రణవమున్నూ తరువాత (నమో)  
అనెడి రెండక్షరములున్నూ అటుతరువాత (నారాయణాయ),  
అనెడి అయిదక్షరములు గూడి నారాయణ అష్టాక్షరీ మంత్ర  
మగుచున్నది. యీ మహా మంత్రమును యెవడు ప్రసిద్ధముగా  
జపించుచున్నాడో వాడు పూర్ణాయువును పొంది ప్రజాపతిత్వ  
మును బొందుచున్నాడు. గోవులు పెక్కులు గలవాడగు  
చున్నాడు. మరియు జనన మరణములులేని బ్రహ్మైక్యమును  
పొందుచున్నాడు. అట్టి నారాయణ పరబ్రహ్మమునకు నే  
నమస్కరించుచున్నాను.

## ప ద్య ము లు

కం॥ నీ పాదకమల సేవయు  
నీ పాదార్చకులతోడి నెఱ్ఱుంబు; నితాం  
తాపారభూతదయయును  
దాపసమందార, నాకు దయసేయఁగదే !

(భాగవతము)

## ప ద్య ప ం చ క ము

ఆ॥వే॥ ఫలమొ, మధురసంబొ, పత్రమొ, పుష్పమొ  
కొనుచు భక్తినిన్ను, గొలుచువారి  
వశుఁడవొదువేని; పరమాత్మ ! వరద ! యీ  
తులసిదళము నిన్నుఁ | దూచుఁగాక !

ఆ॥వె॥ జన్మభూమికంటె | జననీజనక సతీ  
సుతహితాళికంటె | సురశరణ్య |  
నంచితముగ బ్రాణ | పంచకమునకంటె  
నిన్నె నమ్మియుంటి | నీరజాక్షు ॥

ఆ॥వే॥ చావు నిక్కువంబు | సకలజీవులకును  
చావుపేరు దలఁచి | జంకనేల  
మరణమెన్నఁడైన | మనకెందుఁ దప్పదు  
మనకురక్ష రామ మంత్రమొకటె ॥

గీ॥ గురునిపాదములే నమ్ము | కొంటి నేని  
వృద్ధులను భక్తితోడఁ బూ | జించెదేని

దాశరథి నెల్ల రీతులఁ | దలఁతు నేని  
భయము కల్గెడి యాపదల్ | బాయుఁగాక

ఆ॥వె॥ మాటిమాటికి పుట్టుట | మఱలమఱల  
చావుఁగాంచుట, ఘోరసం | సారసాగ  
రమునఁబడి మునుగుట నాకు | బ్రాప్తమయ్యె  
నిట్టిదుఃఖంబుఁ దొలఁగింప | వే మురారి.

### 15 వ ప్రా ర్థ న

జీవసాక్షి యగుచూ ప్రత్యగాత్మ స్వరూపమైన వాడును  
నిత్యానంద స్వరూపుండును నైన పరబ్రహ్మమే ఓంకార  
స్వరూప మాయెను. అ+ఉ+మ అను మూడక్షరములు  
ఓం అని ఏకాక్షర మగుచున్నది.

అ” అనగా బ్రహ్మ “ఉ” అనగా : ఘ్ణుప్ర “మ”  
అనగా రుద్రుడు ఈ త్రిమూర్తులు గూడియే “ఓం” అనెడి  
ప్రణవమగుచున్నది, అట్టి త్రిమూర్తి స్వరూపముగు ఓంకార  
పరబ్రహ్మమే నారాయణుడయ్యెను. కాబట్టి ఇట్టి ఓంకారమును  
జపించువాడు జననమరణములు లేని మోక్షమును పొందును.  
మరియు ఈ ప్రణవాక్షరముతో గూడిన నారాయణమును మంత్ర  
మును ఎవరు జపించుచున్నారో వారు పరబ్రహ్మస్థానమును జేర  
గలరు. ఆ నారాయణపరబ్రహ్మము ఈహృదయసద్మమునందు  
జ్ఞానానందముగా మెరుపుతీగెవలె ఆపోజ్యోతి స్వరూపముగా  
నున్నది. ఆపరబ్రహ్మమే దేవకీపుత్రుడగు కృష్ణమూర్తిస్వరూ  
పముగానున్నది. ఆపరబ్రహ్మమే సకలజీవజంతులయందు జీవ  
స్వరూపముగా నుండెను. ఆపరంజ్యోతి స్వరూపముగు నారా

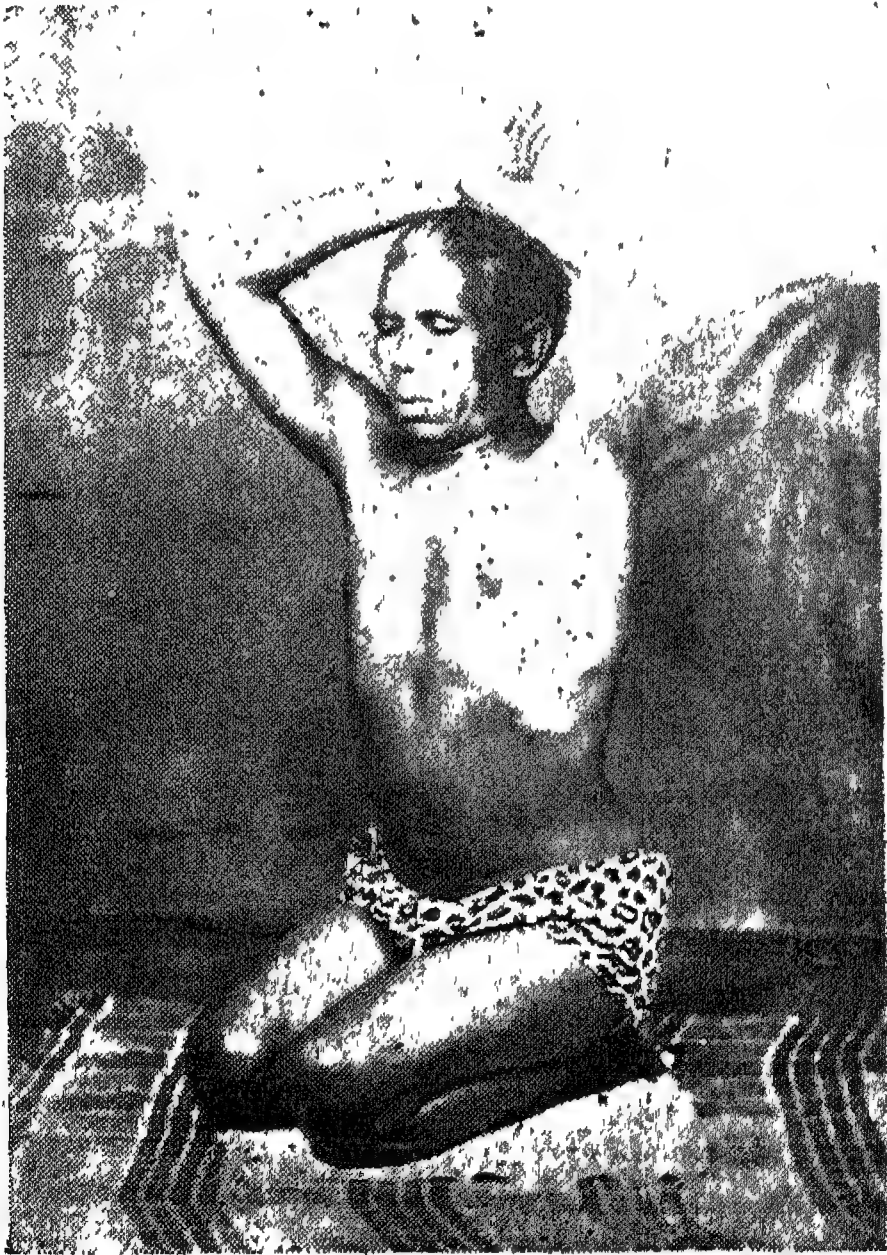
యణ పరబ్రహ్మము తనకు వేఱొక కారణములేక సర్వమునకు తానే కారణమైనదిగా నుండెను. త్రిమూర్తి స్వరూపమగు ఆ నారాయణమే ఓంకారస్వరూపమాయెను అట్టి ఓంకార స్వరూపుడయిన నారాయణ పరబ్రహ్మకు నమస్కరించుచున్నాను. నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే, నమోనమః॥

షరా:- (10 టు 15 ప్రార్థనలు నారాయణోపనిషత్తు అయి యున్నది.) ప్రాతఃకాలమున పఠించువారలకు రాత్రి చేసిన పాపములు నశించును. సాయంకాలము చేయు వారికి పగలు చేసిన పాపములు నశించును. సాయంకాలము ప్రాతఃకాలము రెండు వేళ్ళలందు చేసిన వారు పాపము లేనివారగుచున్నారు. మధ్యాహ్న కాలమునందు సూర్యునికి యెదురుగానుండి సూర్య మండలము జూచి ధ్యానించువారికి పంచ మహా పాతకములు నశించును. సర్వపాపములు నశించును. ఈ నారాయణోపనిషత్తు ప్రార్థనలు మాత్రము పఠించినయడల నాల్గువేదములు పఠించినంత ఫలము గలదు. మరి మరియు బఠించువారు నిత్యమంగళ స్వరూపుడయిన నారాయణ పరబ్రహ్మమందు అభేదైక్యమును బొందుచున్నారు వారికి జన్మసాఫల్యము గలదు. 10 టు 15 ప్రార్థనలకు సరిఅయిన శ్లోకములు (నవగ్రహ జపమందు గలవు) ప్రార్థనలకు సరిఅయిన శ్లోకములు సహితం పఠించవచ్చును. శ్లోకములు పఠించలేనివారు కనీసము ప్రార్థనలు అయినను చేసి ముక్తిని పొందుటకు సోపానములుగా ప్రార్థనలు ఉపయోగించుకొని గమ్యస్థానముజేర (ప్రార్థన) ప్రార్థ

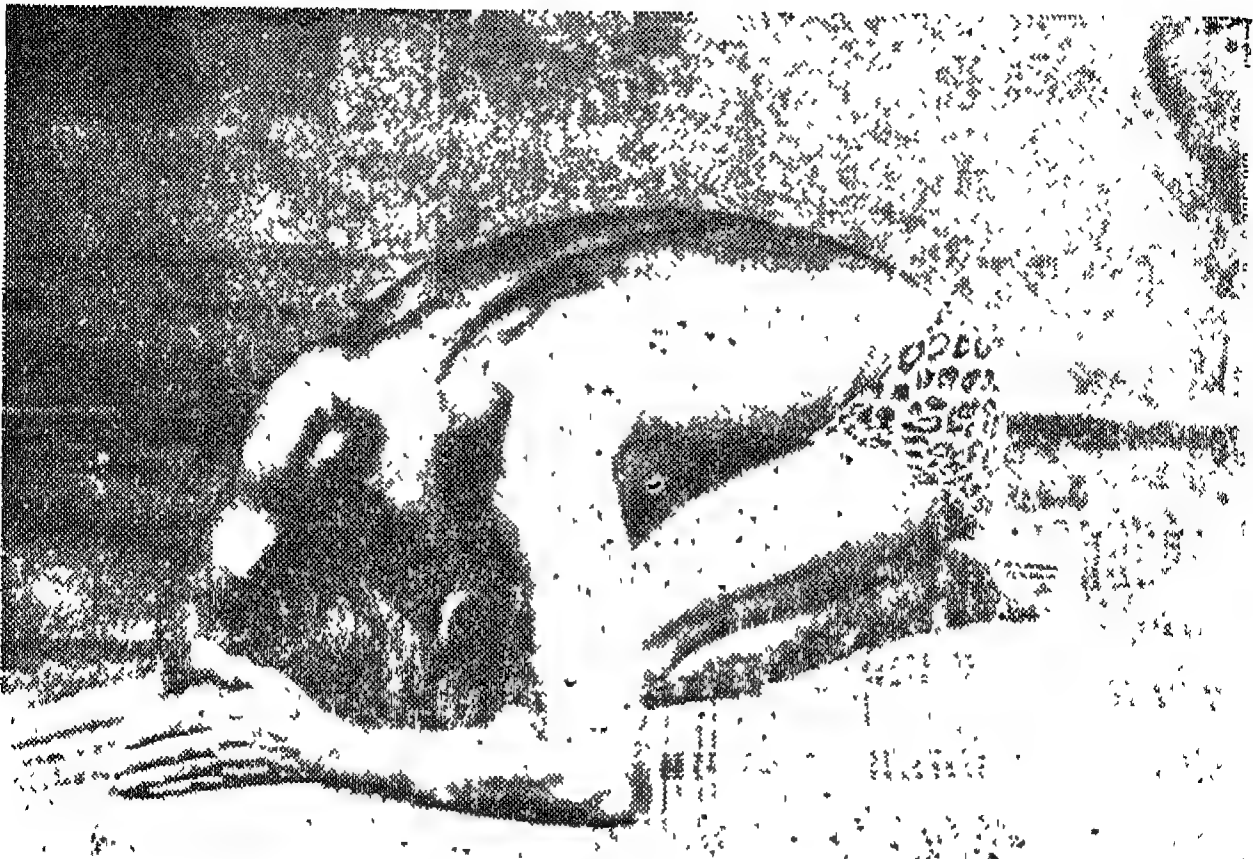


నలు చేయువారు నిష్కల్మషమయిన హృదయము. గలవారయి యుండి, సత్ ప్రవర్తనాపరులైన వారికిఁ జేసినతప్పిదములు భగవంతునితో వచనములద్వారా మనవిచేసుకొని చేసిన తప్పదములకు పశ్చాత్తాపబడి అట్టి తప్పిదములు తిరిగి జీవితములో చేయకుండునట్లు సంకల్పించుకున్నవారి పాపములు పశ్చాత్తాపమువల్ల భగవన్నామ స్మరణవల్ల షటావంచలై పోవును అని గ్రహించగోరెదను.

## అర్థ సాష్టాంగ నమస్కారాసనము



5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12



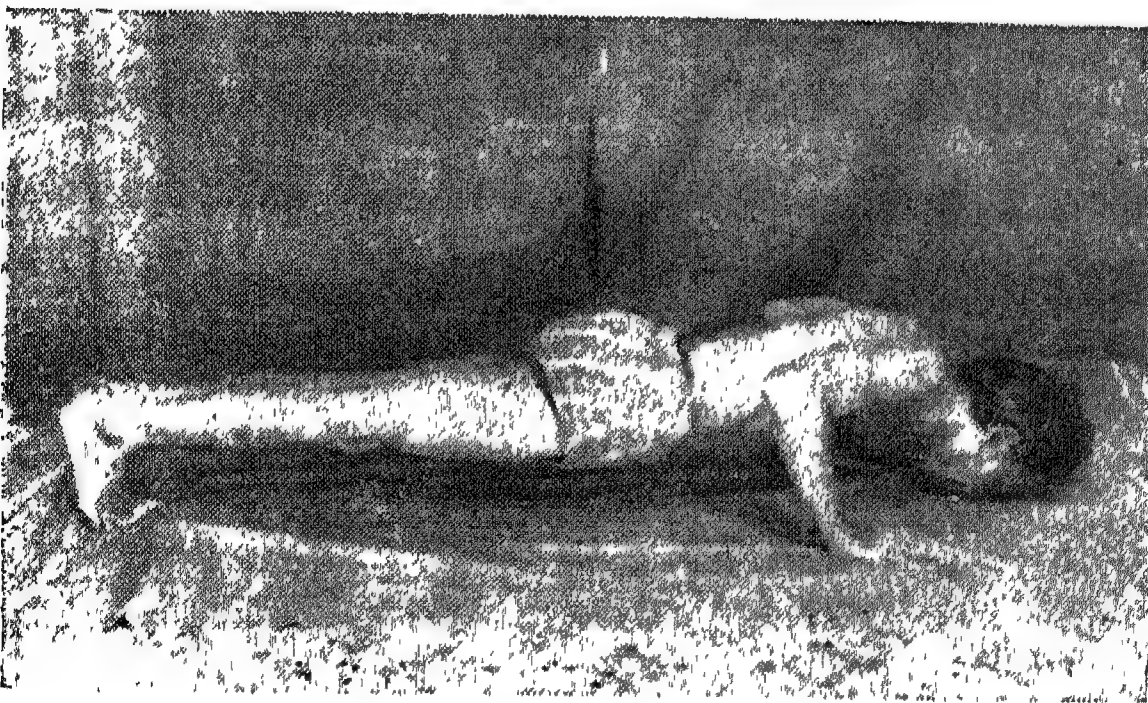
## 6 వ పటము

(ఇది స్త్రీలకు ఎక్కువ ఉపయోగకారి)

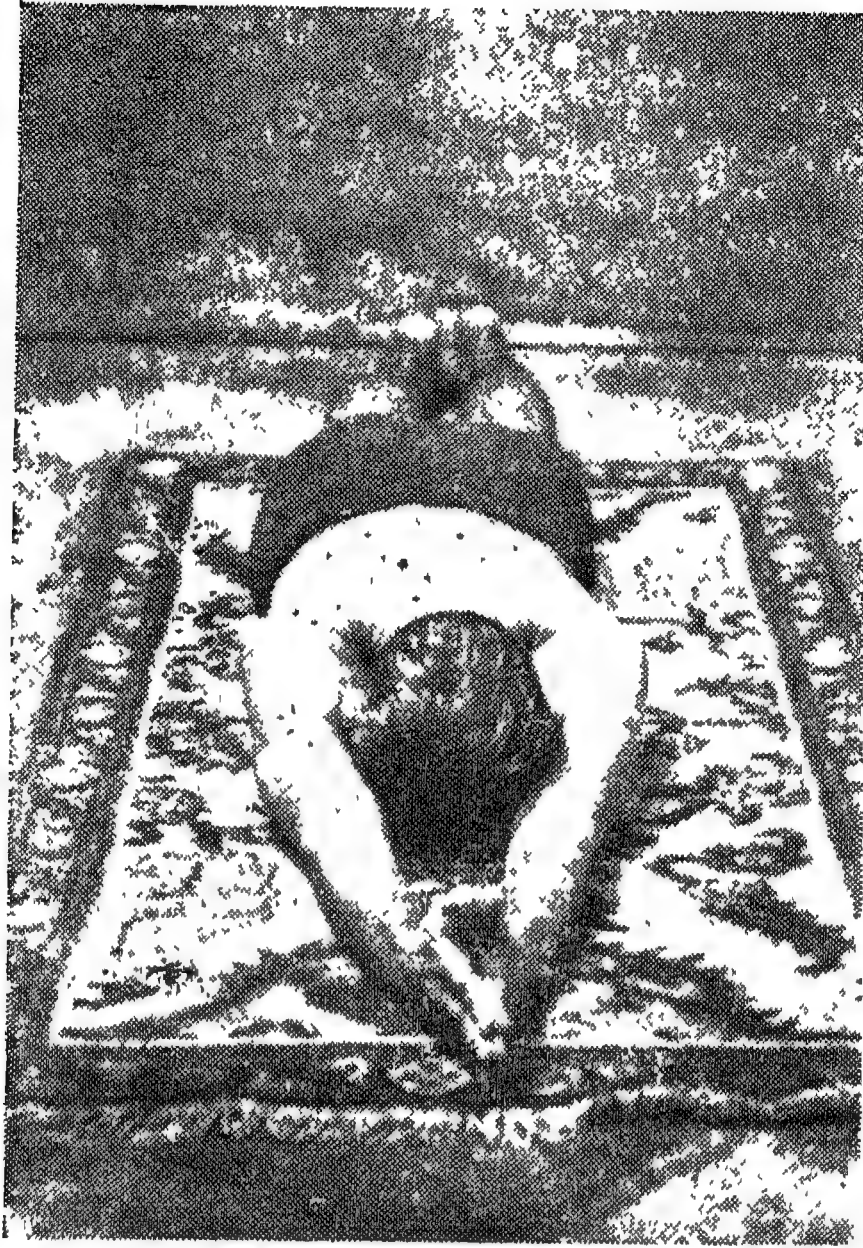
5 వ పటము అర్ధ సాష్టాంగ నమస్కారాసనమువలె రెండు చేతులుతో నమస్కారం తలమీద వుంచుకొని “ఓం” అని గాలిపీల్చి “నమః” అని 6 వ పటంలోవలె నమస్కారముతో ఘోషా వంగి మోకాళ్ళకు నేలకు మొఖం ఆనించి తిరిగి “ఓం” అని గాలి పీల్చుచూ 5 వ పటంలోవలె యథాస్థానమునకు రావలెను. యీ విధముగా ముందుకు వంగునపుడు నమ్మ అని గాలి విడుచుచూ తిరిగి యథాస్థానమునకు ఓం అని గాలి పీల్చుచూ 12 సార్లు చేయవలెను స్త్రీలు ఎదుట లక్ష్మీ పటంగాని, సరస్వతిపటంగాని లేక తులసికోటగాని పెట్టుకొని 12 లగాయితు పయివిధముగా 50 వర్కు పెంచవచ్చును. స్త్రీలకు దైవభక్తి కుదురును వంగుటవలన లేచుటవలన

పూరకరేచకములు ఏర్పడి ప్రాణాయామము చేసిన ఫలితములు పొందెదరు. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు సంబంధమయిన నర్వరోగములు యీ ఒక్క ఆసనమువల్ల నివారణమగును. తలపోటు, పార్శ్వపునొప్పి, గుండెబలహీనత నివారణమగును. ముట్టు కుట్టునొప్పి, కుసుమవ్యాధి, అతిమూత్రవ్యాధి, బహిష్టు తక్కువ యగుట, ఎక్కువయగుట, అసలేకాకపోవుట నివారణమయి మంచి సంతానవంతులయ్యెదరు. పొట్టలాపు తగ్గును. నడుమునొప్పులు హరించును. మలబద్ధకము పోవును. ఇది స్త్రీలు విధిగా నిదురమంచంమీదనే చేసినవారికి ఎక్కువ ఫలితములు స్వల్పకాలమందే కాన్పించును. పురుషులు మూడు మార్లు చేసిన చాలును. వారికి ప్రత్యేకం వ్రజాసనం తరువాత రానున్నదిగాన యిది ప్రత్యేకం స్త్రీలే 50 మార్లువర్కు చేసి ఫలితములు పొందవచ్చును.

## సాష్టాంగ నమస్కారాసనము



7, 8, ప త ము లు



## 8 వ పటము

7 వ పటం సాష్టాంగ నమస్కారాసనంవలె రెండు చేతులమీద వుండి 8 వ పటంలోవలె అన్ని అంగములుతోను నమస్కారము చేయుచూ బోర్ల పండుకొని యిష్టాదేవతను స్మరించుచూ జపించుచూ పరుండియే మూడుసార్లు గాలి పీల్చుకొని విడిచినమీదట ఏ స్థితిలో పరుంటివో అదే స్థితిలో ఆసనములద్వారానే తిరిగిలేచి 1 వ పటములోవలె యథా స్థానమునకు రావలెను.



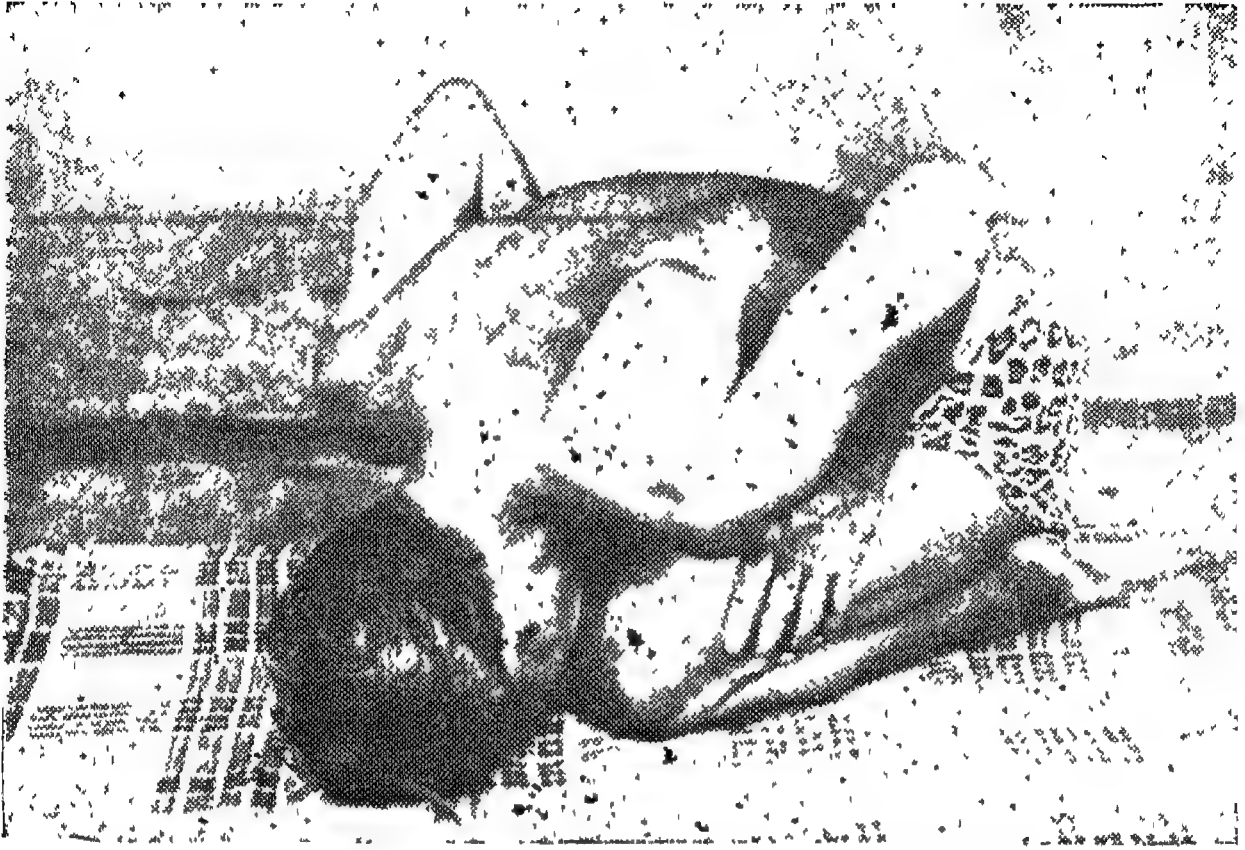
## ప లి త ము లు

భగవంతుని దయకు పాత్రులగుటకు శరణాగతులగుటకు సాష్టాంగ నమస్కారాసనము చేయవలెను.

## వ జ్రా స న ము



9, 10, ప త ము లు



## 10 వ పటం

9 వ పటం వ్రజాసనమువలె మోకాళ్ళమీదను పాదముల మీదను కూర్చొని రెండుచేతులు రెండు తొడలమీద వుంచి, కండ్లు మూసుకొనిగాలి, ఓం అని పీల్చి నమః అని గాలి విడుచుచూ

10 వ పటంలోవలె వంగి మొఖం నేలకు మోకాళ్ళకు ఆనించి తిరిగి ఓం అని గాలిపీల్చుచూ లేస్తూ నమః అని విడుచుచూ వంగుచూ 12 తో ప్రారంభించి 50 వరకు చేసిన మీదట వ్రజాసనములోనే యాశ్వరప్రార్థన. ఈ క్రింది విధముగా చేయవలెను.



## ఈ శ్వ ర ప్రార్థ న

ఈశ్వరా! జగదక్షకా! మానవులు నిన్న నేక బేర్లతో బిలుచుచున్నారు. ఏ నామముతో నే రూపముతో నిన్ను బూజించినను నీకు నిజముగా రూపము లేకున్నను నా రూపముతో నీభక్తుల నానందింప జేసిదవు. నీవు ఓంకార స్వరూపుడవు. ఓం ఓం ఓం ఓంకారమే నీనిజమయిన నామము సర్వజీవుల యడలను నీవేయున్నావు. సర్వవ్యాప్తివి నీయాజ్ఞ చే జగత్తంతయు నణుమాత్రమైన బొరపాటులేక నడుచుచున్నది. పంచభూతములు తమ పనిజేయుచున్నవి. బ్రహ్మపునీవు, విష్ణుపునీవు, శివుడవునీవు, నీవాద్యంతము లేనివాడవు భక్తితో బిలిచినవారికి పలికి వారికోర్కెలు తీర్చువాడవు. నేత్రములు లేకనే చూడగలవు. శ్రోత్రములు లేకనే వినగలవు. హస్తములు లేకనే పనిచేయగలవు. పాదములులేకనే నడువగలవు. భగవంతుడవు సృష్టి స్థితిలయములకు కారకుడవు. స్వేచ్ఛా విహీతివి. ఆత్మస్వరూపుడవు. నీయొక్క జ్ఞానమును నాకు ప్రసాదింపుము. నీ స్వభావము నాకింకను జక్కగా దెలియకున్నది. నీ మహామహిమను విశదపర్చుటకు భక్తితో నిన్నర్థించుచున్నాను. సర్వమునకు నీవే యాధారభూతుడవు. నీవు దారి జూపించినగాని యెటు బోవుటకును దెలియరాకున్నది. నా సందేహములను నీవుదప్ప నింకెవ్వరును దీర్పజాలరు. నేను నీవాడను నాకు ధైర్యగుణమును ప్రశాదింపుము నీయందు నాకుగల భక్తిప్రేమలను వృద్ధిచేయుము. ఎల్ల కాలములయందు నామనస్సు నీయందు లీనమగునట్లు నన్ను కనికరింపుము. చిత్తైకాగ్రత నాకు త్వరలోగూర్చి నీయందు

జేర్చికొనుము. నన్ను నీవానినిగా జేసికొనుము. నమస్తే  
నమస్తే. నమస్తే. ఓం నమోనమః ।

(ఈశ్వర రత్నావళి)

ప ద్య ము లు

1. శ్రీ కళ్యాణమయ స్వరూపవిభవా  
చించ్యప్రభావాన్వితతా ।  
లోకాలోకనియామకా పశుపతే లోకేశ సంసేవితా  
ప్రాకారిప్రముఖా మరేంద్రవినుతా భక్తవ్రగచింతామణీ  
నీకై వందనమేనొనర్తు నిదుగో నిత్యంబు విశ్వేశ్వరా !
2. జననంబొందినదాది నేటివరకున్ సర్వేశ నిన్నెపుడున్  
మనమందైన స్మరించి నేనెరుగనో మాన్యాత్మ నెట్లోమెదో  
చనుచుండెన్ దినముల్ నెలల్ ఋతువుల్ సంవత్సరములున్  
వడిన్  
కనులన్ విచ్చి మహాత్మ నీ దుకృపనిన్ గనుగొంటె  
విశ్వేశ్వరా !
3. ప్రబలికఫంబు కంఠమున బాధలుపెట్టెడి వేళ చూపరుల్  
దబదబబై టపెట్టుడు నిక కార్యములేదనువేళ కింకరుల్  
గబగబ ప్రాణవాయువులు లాగెడివేళల నాలుబిడ్డలు  
బంధువులు లబలబలాడెడి వేళలున్ తలంప గశక్యమే  
శంభో నీ నామమున్.

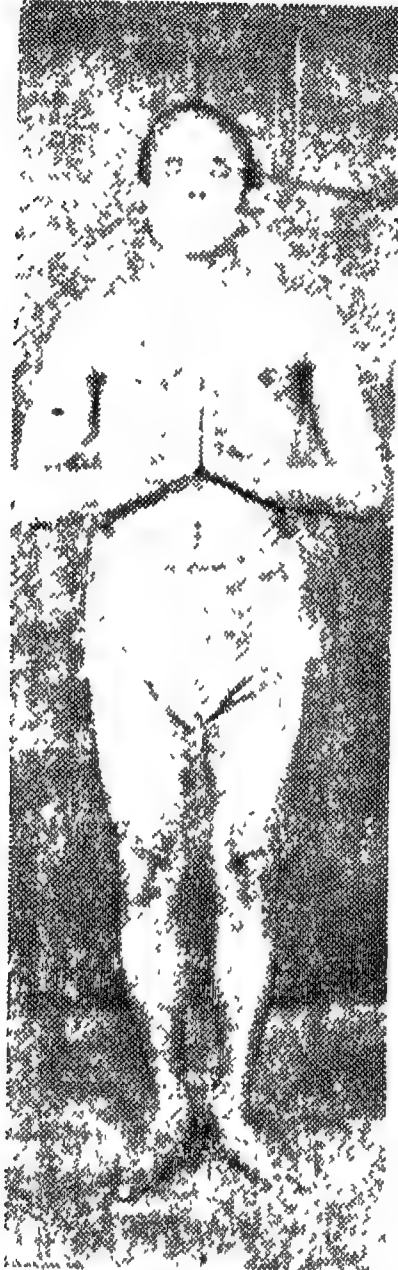
## ఫ లి త ము లు

ధ్యానము వలన ఈశ్వర భక్తియును వ్రజాసనము వంగి లేచుటవలన, స్త్రీలకు అర్థ సాష్టాంగ నమస్కారముతో స్త్రీల పౌత్తికడుపు సంబంధ మయిన రోగము అందులో ఎట్లు నివారణ యగునో పురుషులకు వ్రజాసనముతో అట్లే పౌత్తికడుపుకు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు అనగా వాయు నొప్పులు వాత నొప్పులు హరించును. అతిమూత్ర వ్యాధి నివారణమగును. మలబద్ధము హరించును. కొవ్వు హరించి పొట్టలావు తగ్గించును. జీర్ణ శక్తి వృద్ధియగును. నడుము నొప్పులు హరించును యిందులోను ఒక రకమయిన ప్రాణాయామము జరుగును గనుక ప్రాణాయామ ఫలితము లన్నియు పొందవచ్చును.

---

(11 లగాయతు 22 పటముల 12 ఆసనములు.)

## సూర్య నమస్కారము



11 వ పటము. ( ఉద్ధిత ప్రార్థనాసనము )

ఉద్ధిత ప్రార్థనాసనమువలె త్రికరణ శుద్ధితో నిలుచుని ప్రాణాయామము చేసిన మీదట సూర్యుని యీ క్రింది శ్లోకములతో ప్రార్థించ వలెను.

శ్లో॥ జపాకుసుమ సంకాశం  
కాశ్యపేయం మహాద్యుతిం

తమోరిం సర్వపాపఘ్నం  
ప్రణతో స్మి దివాకరమ్.

శ్లో॥ బ్రహ్మ స్వరూప ముదయే  
మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరం  
సాయం ధ్యాయేత్ సదావిష్ణుం  
త్రిమూర్తీం చ దివాకరమ్.

శ్లో॥ సర్వదుఃఖోప శాంతాయ  
సర్వపాప హరాయ చ  
సర్వవ్యాధి వినాశాయ  
భాస్కరాయ నమోనమః.

అని ప్రార్థించి “ఓం” అను ప్రణావమును 12 సార్లు దీర్ఘ  
స్వరముతో ఏకనాదముగా ఉచ్చరించి అటుపిమ్మట సూర్యుని  
యొద్దగు వద్వాదశి నామములతో స్తోత్రము చేయవలెను.

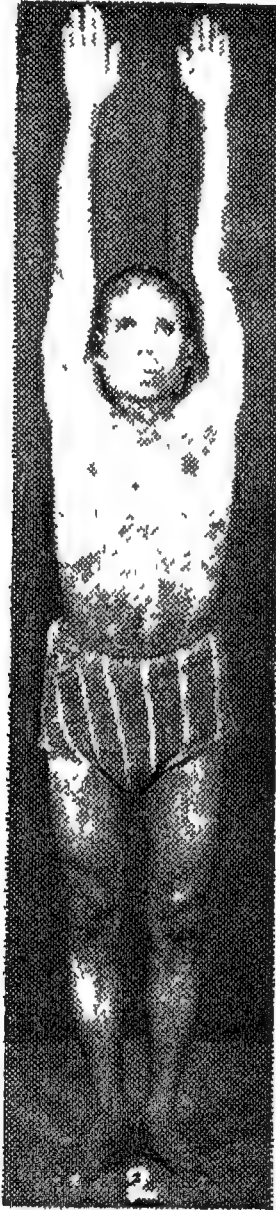
1. ఓం హ్రం మిత్రాయ నమః.
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః.
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః.
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః.
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః.
6. ఓం హ్రః పూష్టే నమః.
7. ఓం హ్రం హిరణ్యగర్భాయ నమః.
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః.
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః.

10. ఓం హ్రీం పవిత్రే నమః.

11. ఓం ప్రణాం అర్కాయనమః.

12. ఓం హ్రాః భాస్కరాయనమః.

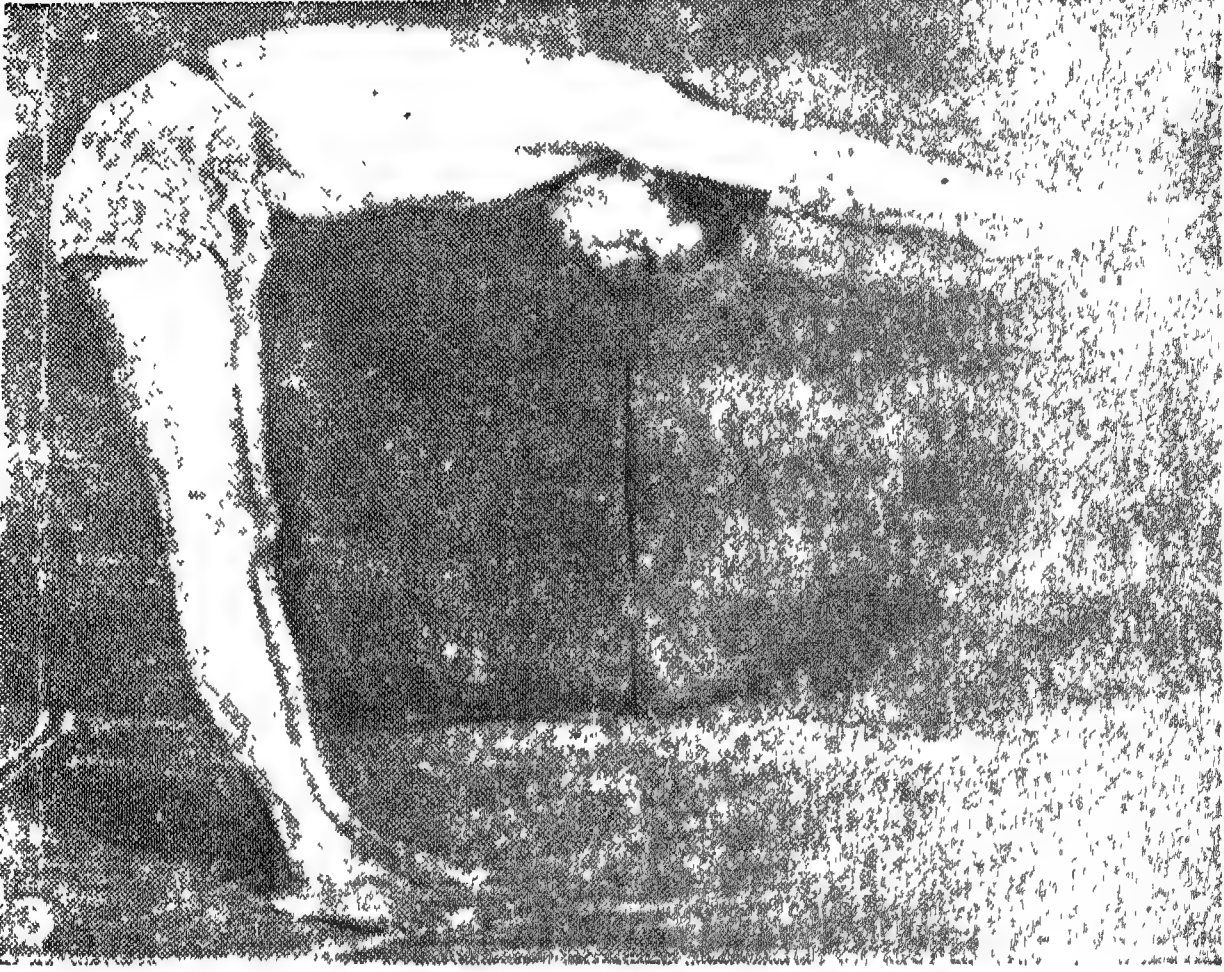
అటు పిమ్మట తిరిగి “ఓం” అను ప్రణావమును ముమ్మారు ఏకనాదముతో ఉచ్చరించ వలెను.



12 వ పటము ( భాస్కరాయనము )

భాస్కరాయనము వలె గాలిని నెమ్మదిగను శబ్దము లేకుండ గను ఓం అను ప్రణావముతో పూరించి రెండుచేతులు ఎత్త వలెను.





13 వ పటము. ( అర్థతాడాసనము )

అర్థతాడాసనమువలె 12 వ పటములో పూరించిన  
గాలిని కుంభించియే సగమునకు వంగవలెను.



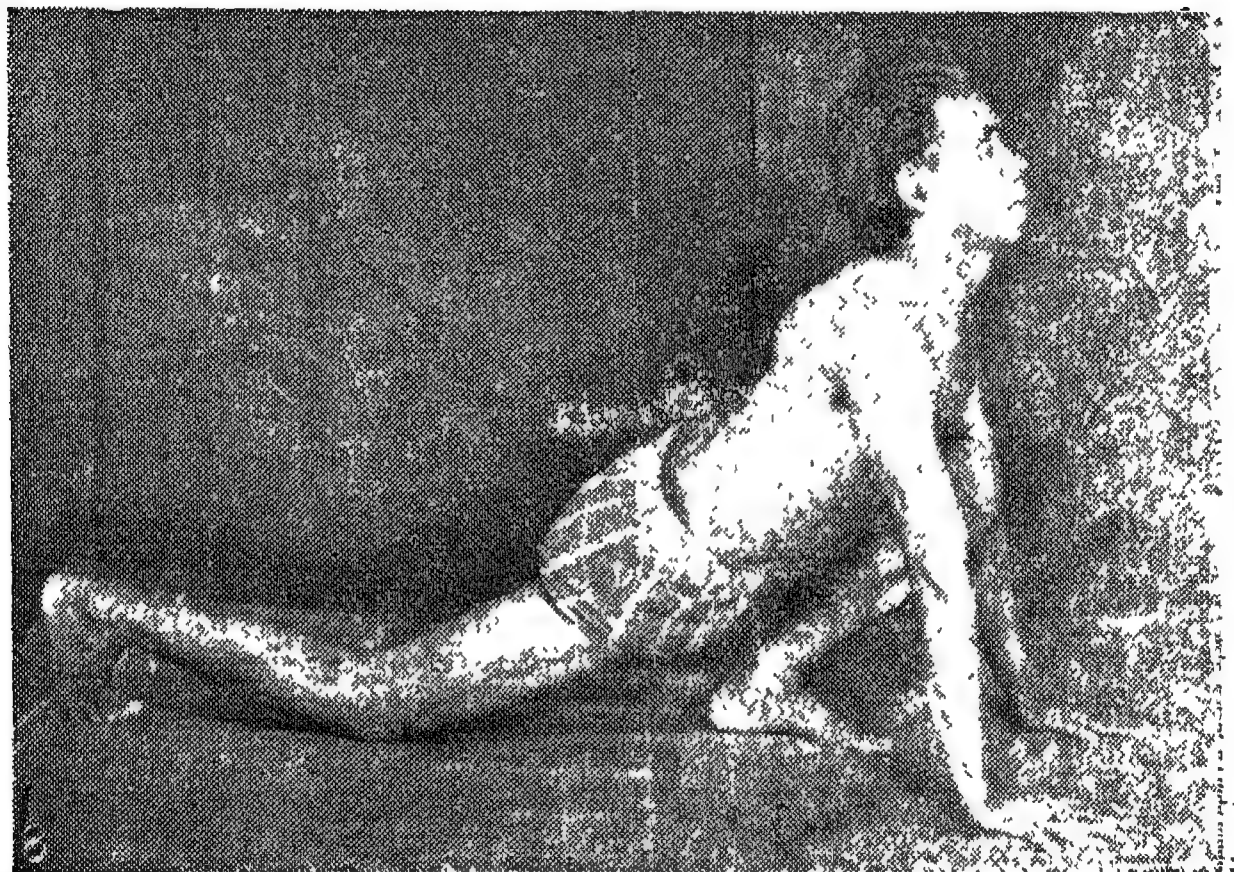
14 వ పటము. ( ఉత్థితజాను శీర్షాసనము )

ఉత్థితజాను శీర్షాసనమువలె 13 వ పటంలో కుంభి-  
చిన గాలిని మానసికముగా నమః యనుచు విడుచుచు  
కాళ్లు నిటారుగా ఉంచి వెనుక చేతులతో పట్టుకొని ముఖం  
మోకాళ్ళకు ఆనించవలెను.



15 వ పటము. ( వజ్రాసనము )

వజ్రాసనమువలె మోకాళ్ళు కల్పి రెండు చేతులు  
మోకాళ్ళమీద పెట్టుకొని గాలిని పూరించవలెను



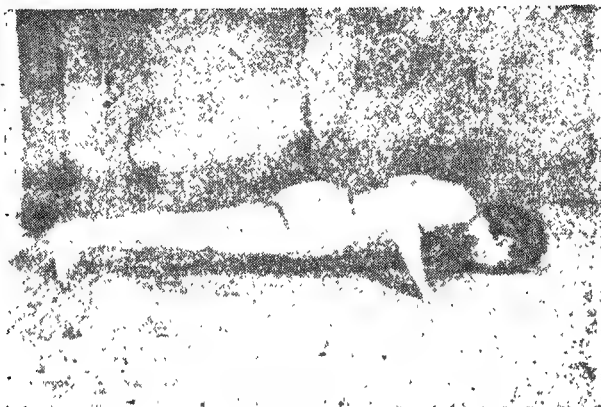
16 వ పటము. (వామపాదకుంచిత భుజంగాసనము).

వామపాదకుంచిత భుజంగాసనమువలె 15 వ పటమున  
పూరించిన గాలి కుంభించి ఉంచియే ముందు కుడికాలును  
జాపవలెను.



17 పటము. ( దండాసనము )

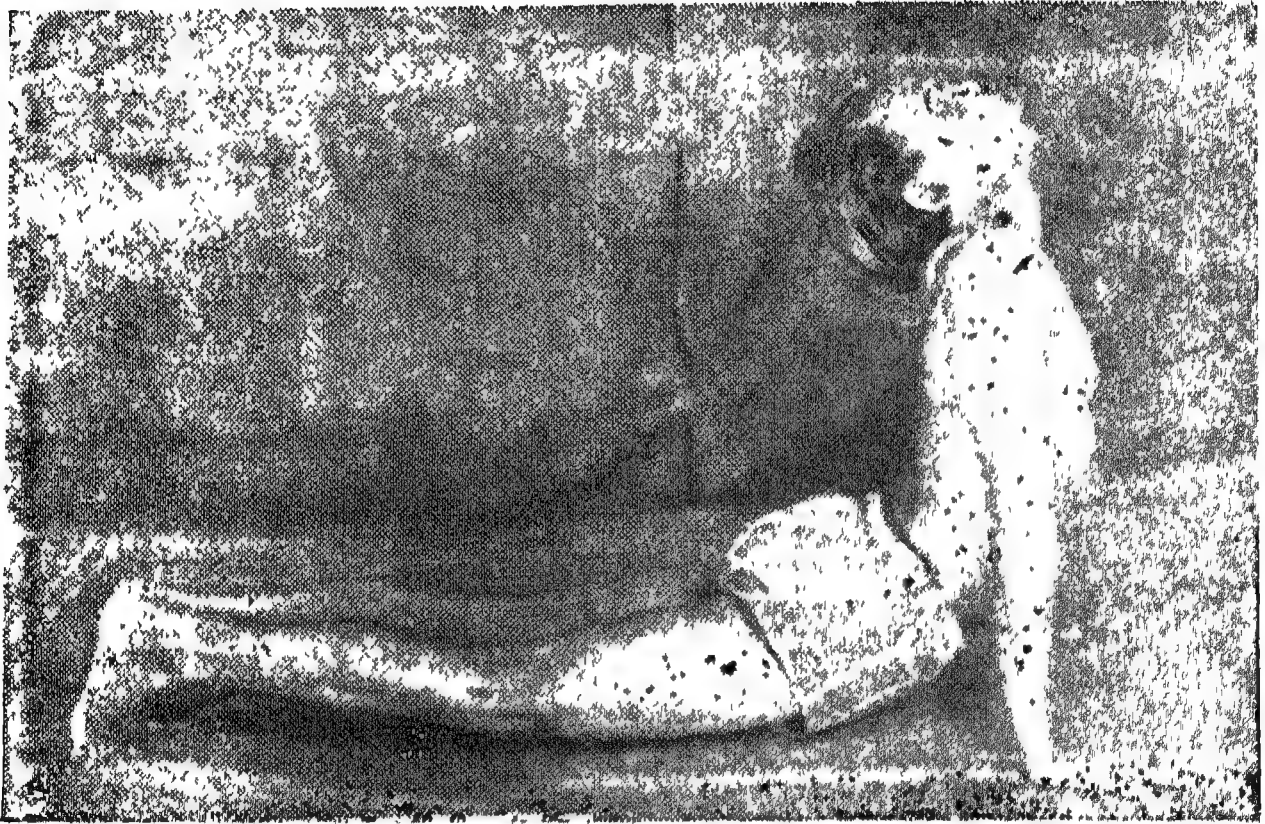
దండాసనమువలె 16 వ పటములో జాపిన కుడి కాలుతో పాటు రెండవకాలు కూడా గాలిని కుంభించి పుంచియే చాపి దండమువలె నుంచవలెను.



18 వ పటము: ( సాష్టాంగ నమస్కారాసనము )

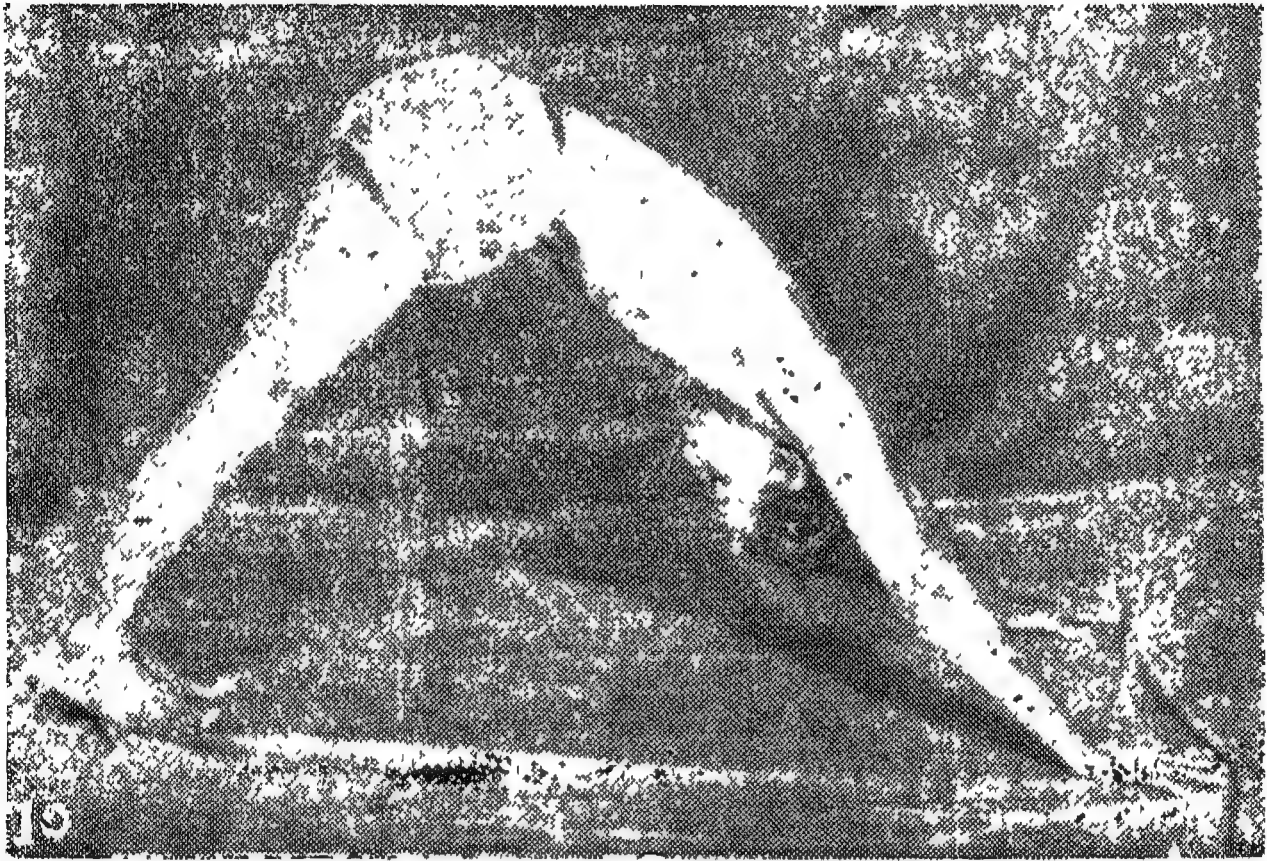
సాష్టాంగనమస్కారాసనమువలె 17 వ పటములో  
మంచిగాలిని రేచకము చేయుచు చేతులమీద దిగి ముఖం  
నేలకు ఆనించవలెను.





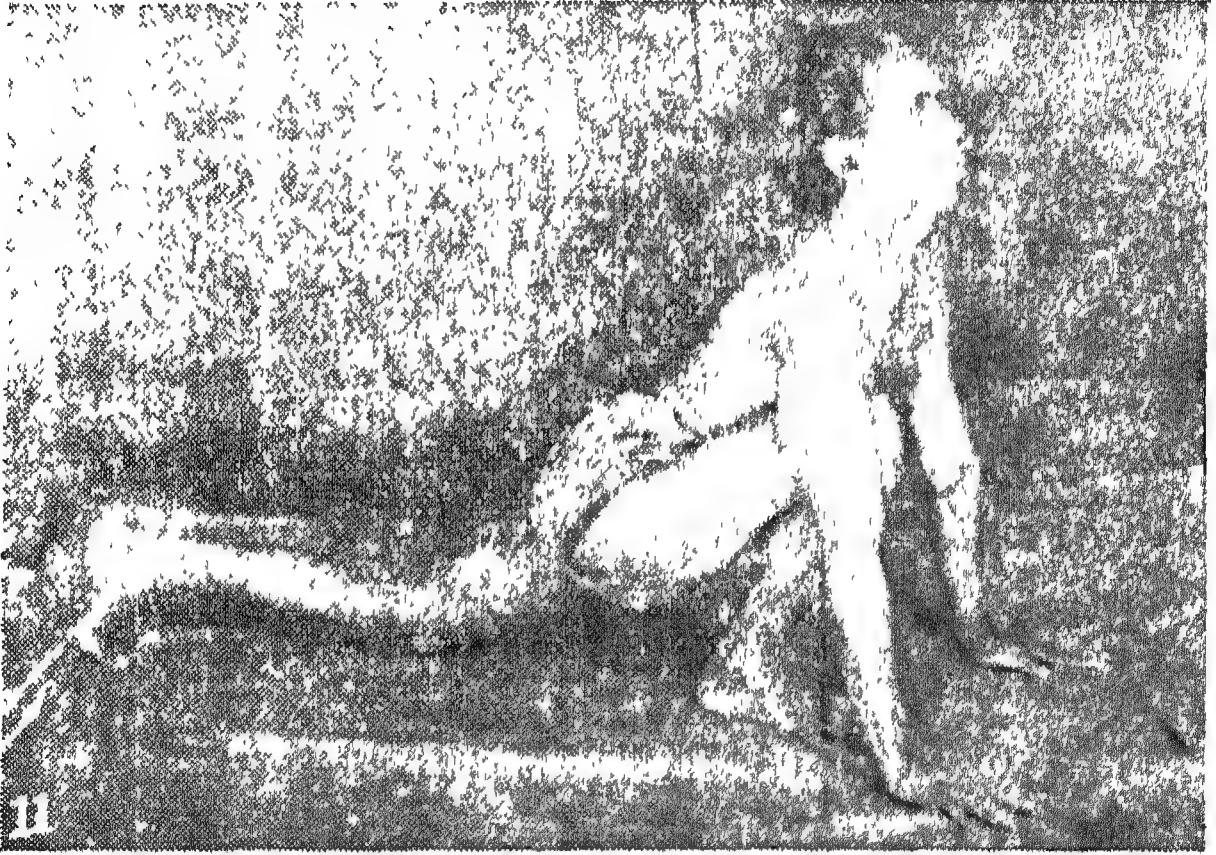
19 పటము. ( భుజంగాసనము )

భుజంగాసనమువలె 17 వ పటములోనుండి గాలిని  
పూతించుచు చేతులమీద పైకి అకాశేంద్రంక మాడవలెను.



20 వ పటము. ( నాభిధర్మన అర్ధచక్రాసనము )

నాభి ధర్మన అర్ధచక్రాసనమువలె గాలిని రేచకము  
చేయుచు బొడ్డును చూడవలెను.



## 21 వ పటము

దక్షిణ పాదకుంచిత భుజంగాసనమువలె గాలిని

పూరించి కుడికాలు ముందుకు తీసుకొని రావలెను.



22 వ పటము

పాదసాస్తానమువలె 21 వ పటములో నుంచి రెండవ కాలు కూడా లాక్కొని గాలిని కుంభించి కొంచేముసేపు రేచకము చేయుచూ తిరిగి మోకాళ్ళు ముద్దు పెట్టుకొని గాలిని పూరించుచూ యథాస్తానములోకి అనగా 1 వ పటము లోకి నమస్కారం పెట్టుచూ రావలెను.

11 లగాయతు 22 పటములు అనగా 12 ఆసనములు ఒక సూర్యనమస్కారమయి యున్నది.

సూర్యనమస్కారమందు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయములు పూరక రేచకములు చేయునపుడు ఎట్టి

శబ్దమును గ్రాహుడదు. త్వరత్వరగా పూరక రేచకములు చేయకూడదు. రోజుకు 12 సూర్యనమస్కారములు విధిగా చేయవలెను. ఇవి బాలురు బాలికలు స్త్రీలు పురుషులు యవ్వనవంతులు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు కూడా చేసి వాటి ఫలితములు పొందవచ్చును. అయితే ఇవి స్త్రీలు బహిష్కృతకాలమందును గర్భముదాల్చిన 3 మాసముల తరువాతను ప్రసవించిన 3 మాసముల లోపలను చేయరాదు. గాని ప్రాణాయామములు మాత్రం చేయవచ్చును.

### ఫలితములు

1. నాడులు పరిశుభమగును. 2. నేత్రదృష్టి బాగు పడును. (3) కండ్లజబ్బులు నివృత్తియగును. (4) సత్ ప్రవర్తన, సత్ సంతానము. (5) ఆరోగ్యము. (6) బలము. (7) భక్తి, (8) యుక్తి. (9) శక్తి. (10) రక్తి. (11) భుక్తి. (12) ముక్తికల్గి ఇహపరసౌఖ్యములు తప్పక పొందగలరు. (13) సూర్యభగవానునిదయకు పాత్రులయ్యెదరు. (14) మనో వాంఛలు నెరవేరును. (15) సర్వరోగములు నివారణయగును. (16) శీర్షాసనమువల్ల పొందెడి ఫలితములుకూడ సూర్యనమస్కారములో పొందవచ్చును.

బీజాక్షరములు నుచ్చరించుటవలన కలుగు

### ఫలితములు

“ఓం” ప్రణవము ఈ పవిత్రమైన స్వరము ప్రతిదేవతానామము ముందును బూజచేయు సందర్భమున బలుకబడును. ఈ స్వరోచ్ఛారణచేత మెదడునకు జఠరమునకును త్రేజము కలు



గును. ఈ స్వరమందు సమస్త వేదాంతసారము జేరి యుండునట్లు భావింపబడినది.

ప్రశ్న : ఈ స్వరమును ఉచ్చరించుటవలన బరిశుద్ధమైనరక్తము హృదయ కోశమునుండి నానా భాగములకు బోవును. అందుచే రోగపీడితమైన భాగమునకు శుద్ధరక్తము అధికముగా బ్రవహించి యచ్చటి విషక్రిములు సంహరించి, రోగము పోగొట్టును. ప్రతి బీజాక్షరము ‘హ’తో ప్రారంభింపబడి ‘మ’తో ముగింపబడును. పరిశుభ్రమగు గాలిలో ప్రాణవాయువు హెచ్చుగనుండును. మనము గాలిని నెప్పుడును లోనికి పీల్చుకొనుచుండుము. ప్రాణవాయువు మన రక్తముతో జేరి మలినరక్తమును శుద్ధపర్చి యండలి విషపదార్థములతో గలసి యంగారావాయువై బైటకు వచ్చుచుండును. ఇట్లు మలినరక్తము శుద్ధమై మరలమరల హృదయమునకువచ్చి చేరుచుండును.

ప్రతి బీజమంత్రములో ‘క’ (“హ”) కారమునకు “మ” కారమునకు మధ్యయక్షరము గలదు. దీనిని నుచ్చరించుటవలన జీర్ణోగ్రము కొట్టుకొనును. అందుచే హృదయము, కంఠనాళము మొదలు వీనికి నధికమైన చైతన్యము గలుగును.

“మ” వర్ణము నుచ్చరించునపుడు నోరు మూయుబడును. “మః” అనునపుడుకూడా నల్ల జరుగును. అప్పుడు నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ముక్కుతో జరుపవలసి యుండును.

ప్రశ్న :- ఈ బీజాక్షరమందున్న “ఆ” యను దీర్ఘస్వరముచేత నా హారనాళములలోని విషక్రిములు నశించును. శ్వాస



కోశముల పై భాగమున కుత్తేజము కలుగును. ఉబ్బసము,  
క్షయ, నిర్మూలమగును.

ప్రశ్న :- దీనియందున “ఈ” యను దీర్ఘస్వరముచేత కంఠము  
అంగిలి, ముక్కు మరియు తొమ్మిది పై భాగమునకు బుష్టి  
కలుగును. దీని నుచ్చరించుటచేత శ్వాసకోశములందు  
నాహారనాళముల యందున్న శ్లేష్మమునకు, నుచ్చాటన  
గలిగి చీమిడిగాను, శ్లేష్మముగాను పైకి వచ్చును.

ప్రశ్న :- ఇందు “ఊ” దీర్ఘస్వరము దీనివలన యకృత్తు  
ప్రహము జఠరకోశము మరియు ప్రేగులు ఉత్తేజము కలిగి  
నపుడు కృశించును. కడుపు క్రింది భాగమున బాధయుండు  
స్త్రీలు అనగా ముట్టుకుట్టునొప్పి, శూలనొప్పి, మొదలగు  
పొత్తికడుపు సంబంధించిన వ్యాధులు కల్గియున్న స్త్రీలు  
సహితము యీ బీజాక్షరమును అధికముగా నుచ్చరించిన  
లాభముండును.

ప్రశ్న :- దీని నుచ్చరించుటవలన మూత్ర విసర్జనము క్రమ  
ముగ నగును.

ప్రశ్న :- దీని నుచ్చరించుటవలన మలకోశము ఆసనము  
ఉత్తేజితములై వానిని శార్యముల క్రమముగ నడుపు  
చుండును. క్రమముగ జేసిన మలబద్ధము నివారించును.

ప్రశ్న :- దీని నుచ్చరించుటవలన తొమ్మిది కంఠములలో  
స్పందము కలుగును.

మంత్రోచ్ఛారనుచేత తల, ముక్కు, కంఠము, హృద  
యము, శ్వాసకోశములు, ఉదరము వీనియందును సమస్త

మలినపదార్థములు భస్మమగును. అన్ని యవయవములకు నింద్రియములకు సరియైన వ్యాయామమగుటచేత వానియాకారము లావు బలము మొదలగునవి వృద్ధియగును. వికృతములుగా నంగములు పెరుగుట (Malpostures) యుండవు.

ఈ బీజమంత్రముల ప్రభావము వి. ఎం. వెస్సర్ లాసారియో యను మహానుభావుడు 1924 సం॥ ఏప్రియల్ మాసపు ఫిజికల్ కల్చర్ అను మాసపత్రికలో చక్కగ వర్ణించినారు.

N. B. 12 : ఆసనములతో గూడిన సూర్య నమస్కారం (ఫిజికల్)గా చేయలేని దీర్ఘరోగులు, అతివృద్ధులు మంచమునుండి లేవలేని స్థితిలో యున్నను ప్రాతః కాలముననే. “ఓ ఆదిత్యా, దివాకరా, భాస్కరా, ప్రభాకరా, సహస్రాంశు, త్రిలోచన, హరిదశ్వ, విభావసు, దినకృతు, ద్వాదశాత్మనామా త్రయీమూర్తి, సూర్య, నా యవ్వనకాల మందును, నా ఆరోగ్య దశయందును, నిన్ను సేవించక యిట్టి అనారోగ్యుడ నయితిని. నారోగ నివారణచేసి నాకు ఆయురారోగ్యములు కలుగ జేయగలందులకు నిన్నర్థించుచున్నాను నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమోనమః. అని ప్రార్థించి, శ్లోకములతోను, మంత్రములతోను ధ్యానించి సూర్యుడు ప్రత్యక్షముగా, ఉండినట్లే సంకల్పించి,

ఓం ప్రణవము 1008 సార్లు

హ్రీం బీజాక్షరము 1008 సార్లు

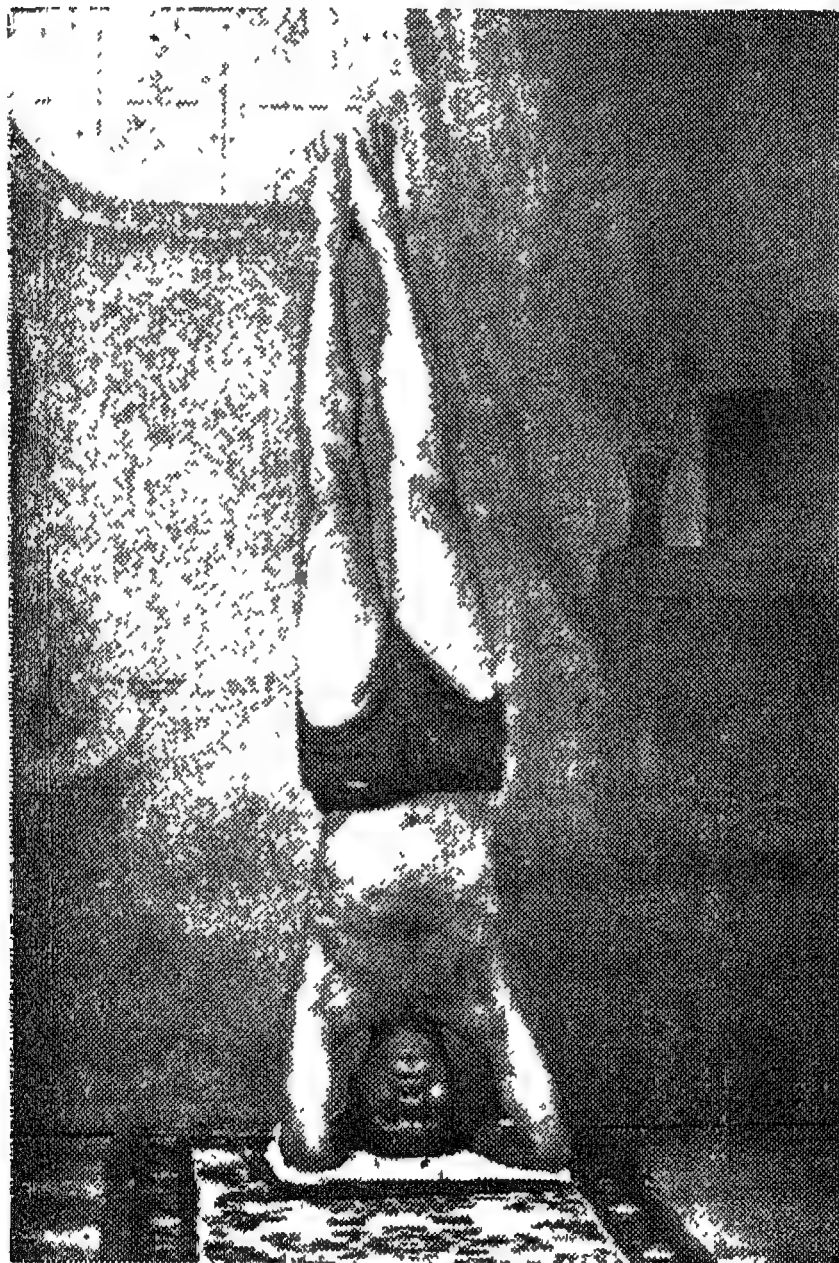
హ్రీం	,,	1008 సార్లు
హ్రూం	,,	1008 సార్లు
హ్రైం	,,	1008 సార్లు
హ్రాం	,,	1008 సార్లు
హః	,,	1008 సార్లు

వేరు వేరుగా సుస్వరముతో మానసికముగా గాక పైకి ఏకనాదముతో కీర్తించి అటు పయిన.

ఓం, హ్రీం, హ్రూం, హ్రైం, హ్రాం, హః ప్రణవముతో సహా ఏకనాదముతో పైకి 108 సార్లు కీర్తించిన ఎట్టి దీర్ఘ రోగమయినను, చేతితో తీసివేసినట్లు పోయి మంచి ఆరోగ్యము చేకూరును. ఇట్టి మంత్రోచ్ఛారణతోనే మీరు ఆరోగ్యమును బడయుటకు ముఖ్యముగా ఆచరించవలెను.

1. మంత్రోచ్ఛారణ వలన రోగము పోవుచున్న దన్న నమ్మకము, సూర్యభగవానుని యందు భక్తి, మంత్రము నందు నమ్మక.
2. పూర్తిగా ఫలభోజనం పండ్లరసం. (అన్నం తినరాదు)
3. అన్నిరకములైన ప్రాణాయామములు.
4. నాటుమందులు, ఇంజక్షన్లు పూర్తిగా విసర్జించుట.
5. సూర్యకిరణకాంతులు రోగగ్రస్తమయిన ప్రదేశమునకు ప్రసరించునట్లు చేయుట.
6. శీతలోధక స్నానం (ప్రకృతి చికిత్స) మరునరాదు.

23 లగాయితు 27 పటములు శీర్షాసనము



23 వ పటం శీర్షాసనము

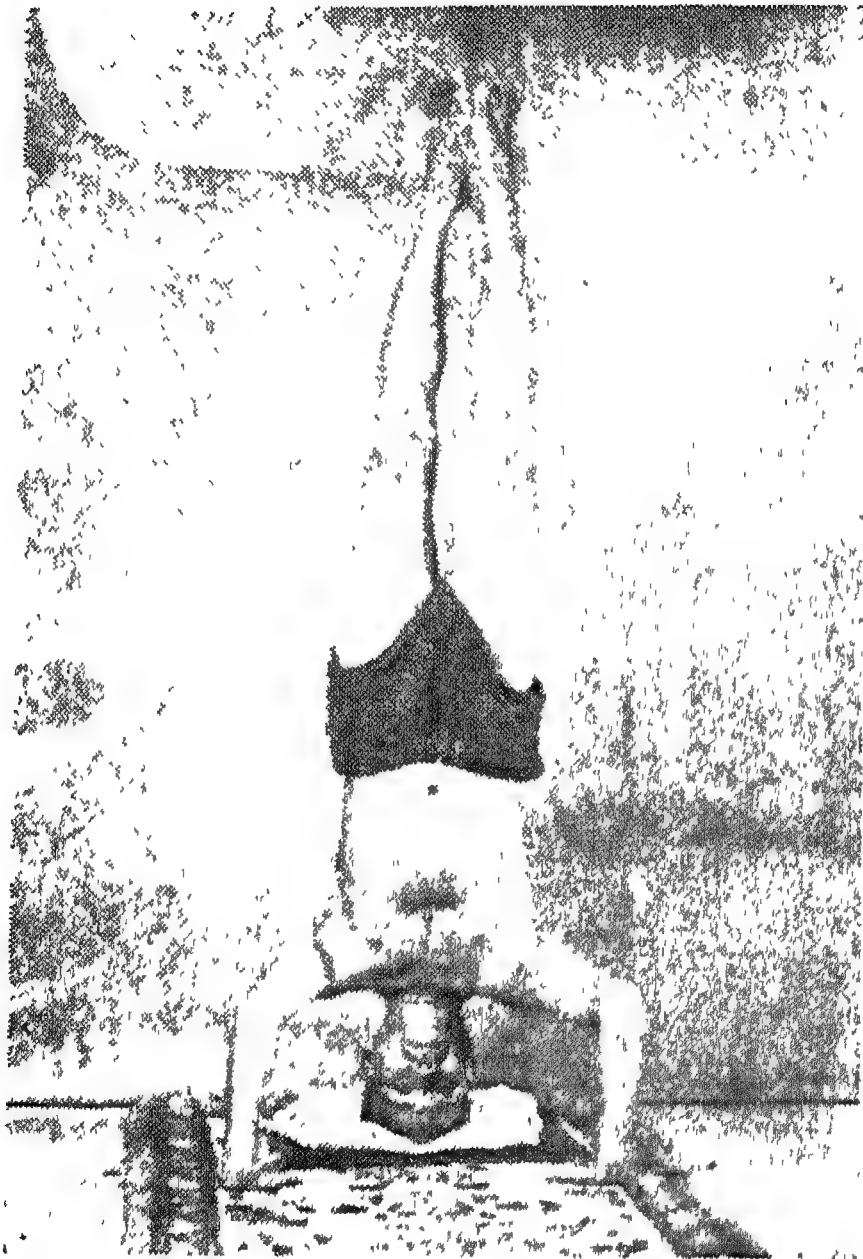


24 వ పటం అర్ధ వృక్షాసనము



25 వ పటం శీర్షాసనములో పద్మాసనము





26 వ పటం ముక్తహస్త వృక్షాసనము



27 వ పటం ముక్తహస్త పద్మాసనము

శీర్షాసనమునకు ఇతరపేర్లు, (1) కపాలాసనము. (2) విపరీతకరిణి, (3) వృక్షాసనము, (4) అధోముఖాసనము, (5) ఖగాసనము, (6) ఉష్టాసనము అనికూడా వాడుదురు.

### విధానము

నాల్గుమడతలువేసి ఒకదుప్పటిని పరచుము. రెండు మోకాళ్ళపయిన కూర్చొనుము, వ్రేళ్ళసందులలో వ్రేళ్ళను దూర్చుము. ఆవిధముగా దూర్చినపిదప చేతులను రెంటిని మోచేతులవర్కు నేలపై ఆనించుము: అటుపిమ్మట తల (మాడు)ను యీరెండు అరచేతులమధ్యను ఆనించుము. ఆపై న నెమ్మదిగా రెండుకాళ్ళను నిలువుగా నుండునంతవర్కు 23 వ పటంలోవలె పైకిఎత్తి ఉండగల్గినంతసేపు ఉండి తిరిగి క్రమేణా మోకాళ్లువంచి నెమ్మదిగా రెండుమోకాళ్ళు 24 వ పటంలోవలె కల్పిడంచి మెల్లమెల్లగా మోకాళ్ళు ముఖము వైపు వంచుకొనుచు రెండుపాదములు ముందు నేలకు ఆనునట్లు దిగవలెను. శీర్షాసనము ప్రథమంలో గోడ సహాయంతోగాని లేదా మిత్రుల సహాయంతోగాని చేయవలెను. శీర్షాసనములో బాగా తరిఫీదుఅయిన తరువాత 25 వ పటంలో వలె శీర్షాసనములో పద్మాసనము వేయుట నేర్చుకొనవలెను. పయివిధముగాగాక రెండుచేతులపయిన 26 వ పటంవలె నున్నా, శీర్షాసనమువేసి 27 వ పటంవలె శీర్షాసనములో పద్మాసనం వేయవచ్చును.

యీ ఆసనము ప్రథమదినమున  $1/4$  నిమిషముతో ప్రారంభించి క్రమక్రమముగా వారమునకు  $1/2$  నిమిషము.

అధికముగా పెంచుచు అభ్యసించవలెను. యిట్లు 12 నిమిషములవరకు ఆసనముమీద నుండవలెను. యీ ఆసనముమీద నున్నంతవరకు లోలోన ద్వయమంత్రముగాని, భగవన్నామముగాని జపించవలెను. యితర తలంపులు ఎట్టివి మనస్సునకు రానీయరాదు.

## ఫలితములు

1. శీర్షాసనము అన్ని ఆసనములకు రాజై యున్నది.
2. సర్వరోగ నివారణి
3. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింపజేయును.
4. మృత్యుంజయుడగును.
5. శ్రమయును మరిమరి అభ్యసించినచో విషయములవలన కల్గిన శ్రమ (Mental warries) నివృత్తియగును.
6. యీ ఆసనమువలన మెదడునకు సమృద్ధియగు రక్తము ప్రసారమగుటచే మెదడునకు సంబంధమగు వ్యాధులన్నియు అనగా తలపోటు, జ్ఞాపకశక్తి, మందగించుట, అల్పవయస్సులోనే తలవేంట్రుకలు తెల్లపడిపోవుట, బట్టతల, అతినిద్ర, అసలు నిదుర పట్టకపోవుట మొదలగు సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.
7. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచేయుటలోను, మనస్సునకు ఏకాగ్రత చేకూర్చుటలోను, యీ ఆసనమునకు మించినది ఏదియును లేదు.

8. యీ ఆసనమువలన ఊపిరితిత్తులకు ధారాశముగా ప్రాణ వాయువు ప్రసరించును. కాబట్టి క్షయ, ఉబ్బసము, మొదలగు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధమగు సమస్తవ్యాధులు నశించును.

9. స్వప్నస్థలనము శుక్ల నష్టము నివారణమగును.

10. శక్తిని పుష్టిని కలుగజేయును.

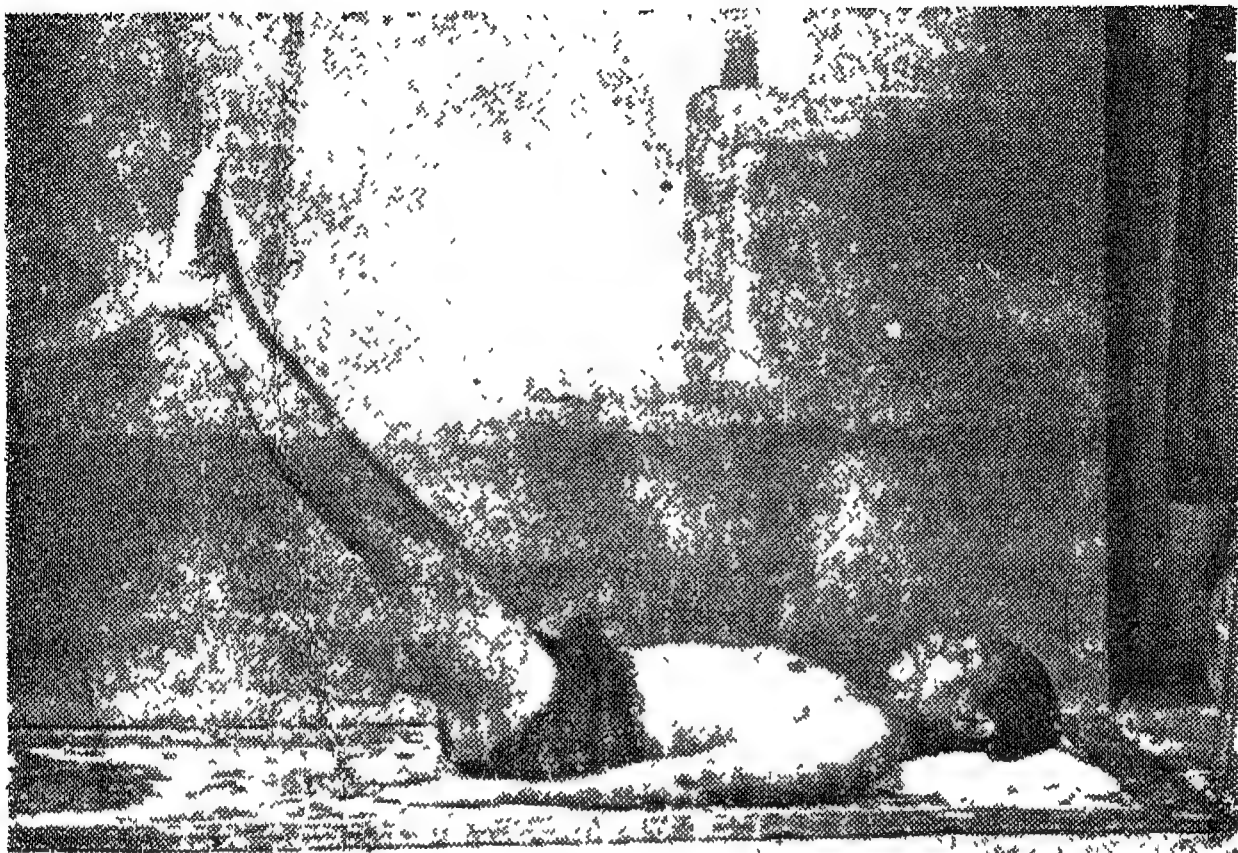
11. యీ ఆసనమువలన సర్వాంగాసనము హలాసనము నౌలి ఉడ్యానబంధనము సూర్యనమస్కారములువలన పొందు ఫలితములుకూడ పొందవచ్చును.

యీ ఆసనము స్త్రీ డర్లకు విద్యార్థులకు న్యాయాధిపతులకు ఉపాధ్యాయులకు కవీశ్వరులకు చాల ఎక్కువ ఉపయోగకారి.

12. కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపును.

13. స్త్రీలుకూడా శీర్షాసనము అభ్యసించి వాటిఫలితములు పొందవచ్చును. యోనిసంబంధమగు సర్వ వ్యాధులు నివారణయగును. గొండాలితనము నశించును. స్త్రీలు బహిష్టు అయినపుడు, గర్భముదాల్చిన మూడుమాసములనుంచి ప్రసవించినమూడుమాసములవరకు ఎట్టి ఆసనములు చేయరాదు. ప్రాణాయామములు చేయవచ్చును.

## ఉత్తానపాదాసనము



### 28 వ పటము

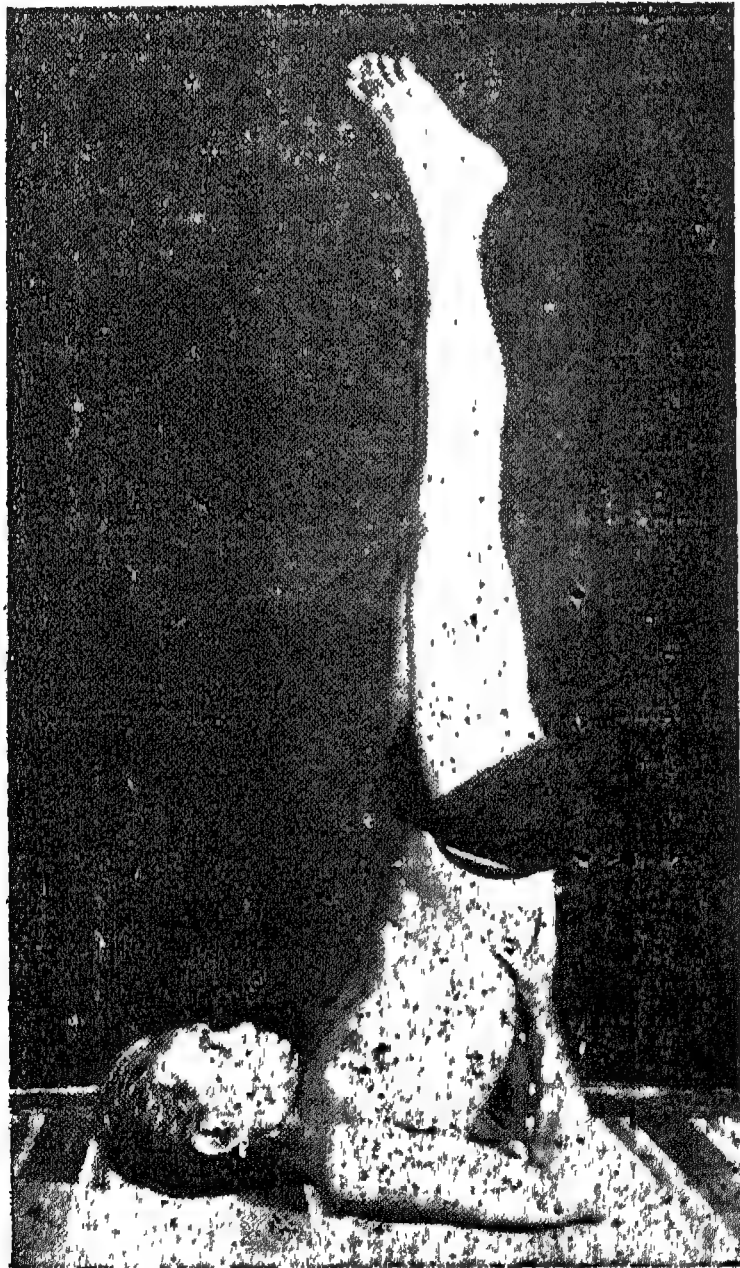
ఉత్తానపాదాసనమువలె వెల్లకిల శవాసనంవలె పడుకొని “ఓం” అని గాలిపీల్చి రెండుకాళ్ళు కలిపి భూమికి అడుగు ఎత్తుగా ఎత్తి నమః యనుచు భూమికి జానెడు ఎత్తుగా దింపి భూమికి ఆనించకుండగనే తడవకు జానెడు ఎక్కువగా ఎత్తుచు తిరిగి దింపుచు అనగా నేలకు ఆనకుండా జానెడు ఎత్తువర్కు దింపుచు 6 సార్లుతో నీ బొడ్డుకు సమానంగా కాళ్లు పయికి ఎత్తిఉంచి అక్కడ కొంచంసేపు ఉంచి తిరిగి దింపుతూ కాళ్లుఎత్తుచూ తలవైపు హలాసనము వలె కాళ్ళు ఆనునంతవర్కు అంచలు అంచలుగా ఎత్తుచూ దింపుచూ తలవైపు ఆనువర్కు 12 సార్లున్నూ ఆనినతరువాత కాళ్ళవద్దనుంచి తలవర్కు 12 సార్లు చేయవలెను.



## ఫలితము

పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణ  
మగును. మలబద్ధము హరించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును,  
అతిమూత్రవ్యాధి నిర్మూలించును.

## సర్వాంగసనములు



29, 30 వ పటములు.



A.C.C. NO. 10429  
30 వ పటము

3-00

18145

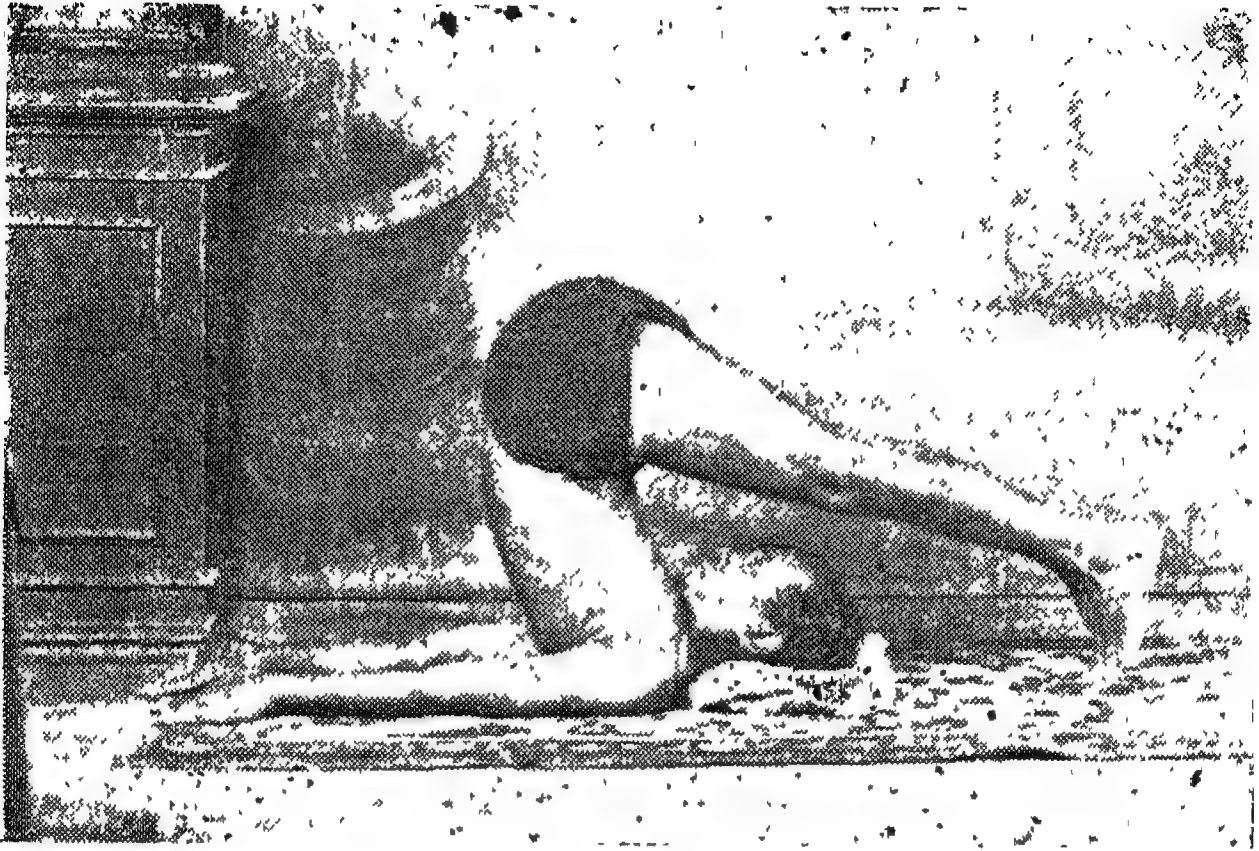
29 వ పటం సర్వాంగాసనమువలె చేయుటకు ముందు వెల్ల  
కిలగా, తిన్నగా పడుకొనుము. నెమ్మదిగా కాళ్ళు పైకి ఎత్తుము  
మొండెమును పై కెత్తుము. తొంటికాళ్ళు నితారుగా నిలువుగా  
వుండులాగున ఎత్తి యుంచుము. రెండువైపుల రెండుచేతులును  
వీపునకు ఆనించి యుంచుము. మోచేతులు నేలపయి వుండ  
నిమ్ము, గడ్డమును రొమ్ముకు గట్టిగా అదిమిపట్టి యుంచుము.  
(జాలంధరబంధము) వీపు భుజములు మెడలను నేలకు ఆను  
కొని యుండనిమ్ము. శరీరమును యిటునటు ఊగనివ్వకుము.

ఏవై పునకు వాలి యుండనీకుము. కాళ్ళను తిన్నగా యుంచుము. ఆసనము ముగిసినవెంటనే 30 వ పటంగోవలె సర్వాంగాసనములో పద్మాసనం వేయుట ప్రయత్నించుము కొంచముసేపు ఉంచి. పద్మాసనం తీసివై చి కాళ్ళను మెల్ల మెల్లగా క్రిందికి దించుము. అంతేగాని ఒకేసారి క్రిందికి పడిపో నివ్వరాదు. 6 నిమిషములు యీ ఆసనమందుండవలెను.

### ఫలితములు

1. శరీరముయొక్క పెరుగుదలకు సౌష్ఠ్యముకు కారణమైన కంఠగంధికి బలమును చేకూర్చును.
2. స్వప్నస్థలనమును ఆపును.
3. సెగవ్యాధిని నిర్మూల మొనర్చును.
4. స్త్రీలకు గర్భాశయ వ్యాధులను పారదోలి గొడుబోతు దనమును రూపుమాపును.
5. స్త్రీలకు యీ ఆసనము పరప్రసాదమంటిది.
6. కుండలి నీశక్తిని నిద్రలేపును.
7. జఠరాగ్ని పెంచును.
8. మలబద్ధము అజీర్ణము జఠగాశయ వ్యాధులు ఎంతముదిరి యున్నవై నప్పటికి పోగొట్టును.
9. పునర్యోవ్వనము కలుగజేసి కళకళలాడు ముఖముగల్గ వానినిగా జేయును.
10. యశావనము చేకూర్చును.
11. ఇంద్రియ పటుత్వము నరముల పటుత్వము హెచ్చును.
12. కుండలి నీశక్తిని మేలుకొలుపును.

## హ లా స న ము



### 31 వ పటం

31 వ పటం హలాసనమువలె వేయుటకుముందు వెల్లకిలగ నిలువుగా పడుకొనుము. చేతులు ప్రక్కగా నేలపై ఆనియుండులాగున పెట్టుము. అరచేతులు నేలపయి నుండునట్లు చూడుము. కాళ్ళను రెంటిని దగ్గరగాచేర్చుము. వాటిని చాల నెమ్మదిగా పయికెత్తుము. కాళ్ళను వంగనీయకుము. చేతులను నేలనుండి పయికి లేవనివ్వకుము. మొండెము వంగనివ్వకుము. లంబకోణమువలె నుండవలెను. తరువాత కాళ్ళను ముఖమువై పుకు కాలివ్రేలు నేల కానువరకు వంచుము. మోకాళ్ళు నిటాడుగను దగ్గరగ నుండవలెను. కాళ్ళు తొడలు సరళరేఖవలె నుండునట్లుల చేయవలెను. గడ్డమును రొమ్ముకు నొక్కిపట్టిఉంచుము. నోటితోకాకుండా ముక్కుతో మెల్ల మెల్లగా గాలినిపీల్చుము. ఆసనము ముగిసినతరువాత

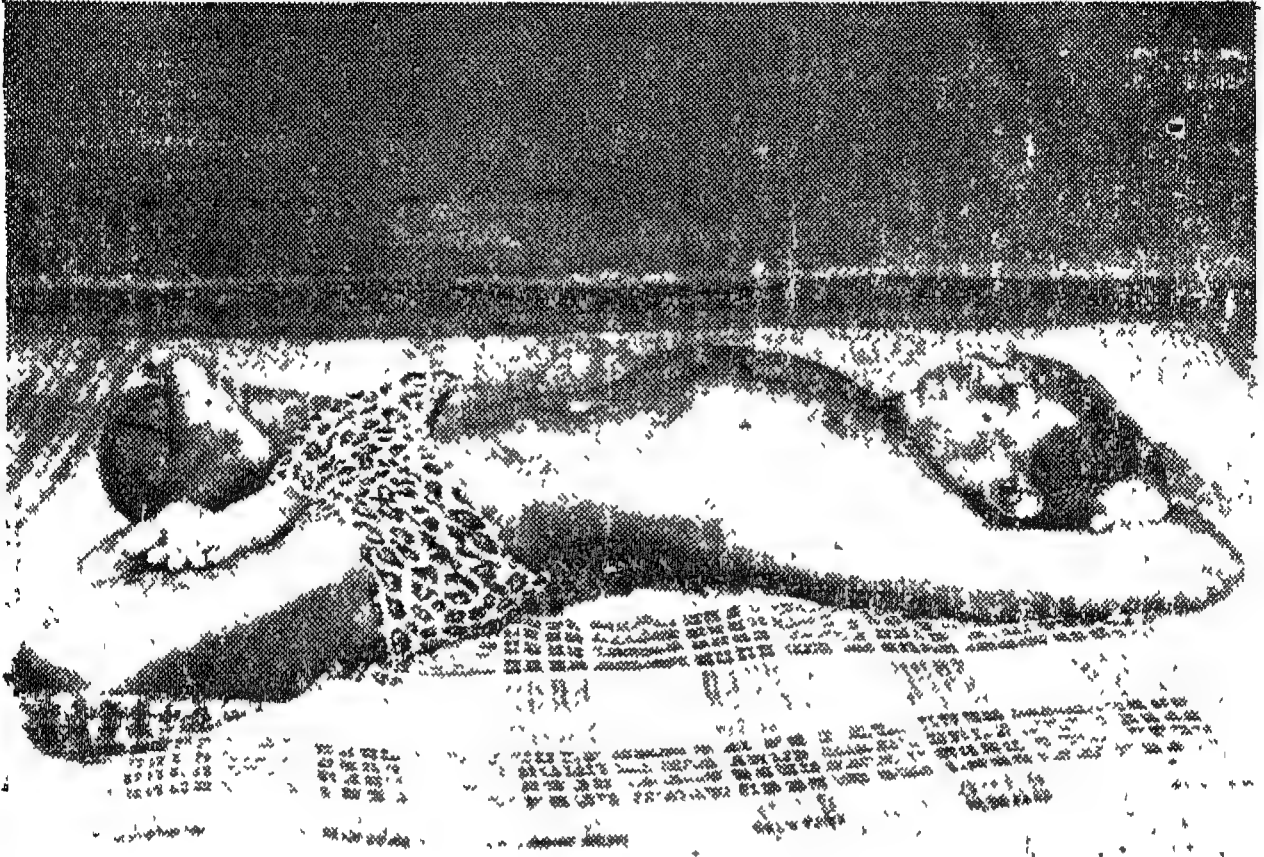
కాళ్ళను చాలా నెమ్మదిగా వెనుకకు మొట్టమొదట వెల్లకిల పడుకొనినప్పటిస్థితికి తీసుకొనిరమ్ము. రోజూ 3 లగాయితు 12 సార్ల వరకు యిది చేయుము. (లేదా 2 నిమిషములు వేయుము.)

## ఫలితములు

1. ఇది పౌత్తికడుపునందున్న స్నాయువులను తొడలయందలి స్నాయువులను, బలపర్చును.
2. స్థూలదేహము స్నాయువాతము కటివాతము బేణుకులు మలబద్ధము కడుపులోబల్ల నివారణమగును.
3. కిరి వెన్నుపూసలు వానికి సంబంధించిన సంధిబంధనములు అన్నియు బలపడును.
4. గూని, పక్షవాతము నివారణమగును.
5. విరేచనబద్ధము అతిష్ఠూలత మూలశంక, అతిమూత్రవ్యాధి మున్నగువ్యాధులు నివారణమగును.
6. జఠరాగ్ని పెంచును.
7. తొమ్మిదవపక్షము పోవును.
8. కడుపులోమంట శూలనొప్పులు పోవును. ఇవి స్త్రీలు సహితము చేయవచ్చును.



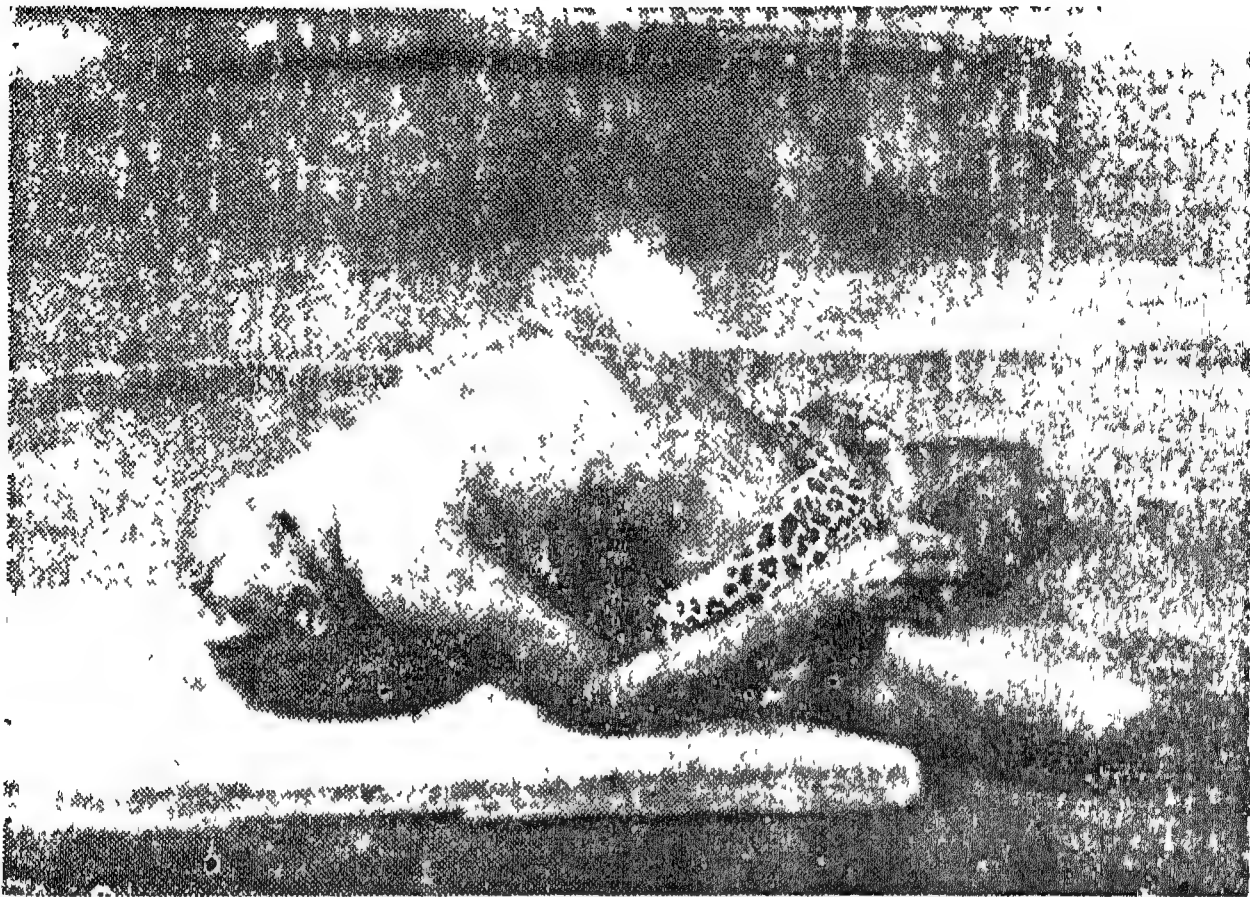
## మత్స్య సనము



### 32 వ పటము

32 వ పటం మత్స్యసనమువలె చేయుటకు ముందు (కుడిపాదముఎడమతోడపయిన ఎడమపాదమును కుడితోడపై న పెట్టి) కూర్చొనుము. ఆవిధముగా ఆసనములో నుండియే వెల్లకిలగ పడుకొనుము. మోచేతులను అడ్డముగా పెట్టుకొని తలను వాటిపయి ఆనించుము. అటుపిమ్మట గాలి పీల్చి పొట్టను, ఉబ్బించి విరివిగా విడిచి పొట్టను లోపలకు లాక్కొనుము. ఆ విధము 3 సార్లు చేయుము. 32 వ పటమువలె తల ఒకవైపున పిట్టలు ఒక వైపునను నేలకు ఆనుకొనులాగున వంచి మొండెమును వంతెనవలె నేలకు ఆనకుండా పైకెత్తి వంపుగా నుంచుము. చేతులుతో పట్టుకొనుము. మెడను





### తిరి వ ప ట ము

బాగా బిగలాగి యుంచవలెను. మోచేతులు నేలకు ఆనవలెను. ఊపిరి పీల్చుకొనుచు కుంభించుచు విడుచుచూ నుండవలెను. కన్నులు మూసికొని ధ్యానించవచ్చును. ఇందులో తిరి నిమిషముల వరకు నుండవచ్చును.

### ఫలితములు

1. ఈ ఆసనములు అనేక వ్యాధులను నిర్మూలించును.
2. మలబద్ధమును పారదోలును.
3. తీయ, ఉబ్బసము దీర్ఘకాలమునుంచి యున్న రొమ్మ పడిశము మొదలగు వ్యాధులను దీర్ఘముగా శ్వాసింశ గలుగుటచే కుదర్చకల్గియున్నది.
4. పూరక కుంభక రేచకములతో నుండుటచే ప్రాణాయామ ఫలితములు కూడా ఇందు పొందగలరు.

5. ధ్యానమునకు జపమునకు నుపయోగకారి.
6. ఇందుండి జపించిన మనస్సు ఏకాగ్రత చిక్కును.
7. అజీర్తి పోవును.
8. ఆకలిశక్తి వృద్ధియగును
9. ఏపునకు మెడకు బలము కలుగజేయును.

## ఊర్ధ్వ ధనురాసనము



### 34 వ పటము

ఊర్ధ్వ ధనురాసనమువలె చేయుటకుముందు వెల్లకిలగ వండుకొనుము. రెండుచేతులు తలకు ఇరుప్రక్కల పెట్టుము.

కాళ్ళు ముడుచుకొని పిట్టల ఇరుప్రక్కల నుంచుము. నీ బరు వంతయు చేతులమీదకు వచ్చులాగున చేతులమీదను కాళ్ళ మీదను లెమ్ము. అప్పుడు చక్రాకారము వచ్చును. గాలి పీల్చుచూ విడుచుచునుండుము. లేచుట తిరిగి యధాస్థానము నకు దిగుట లేచుట 12 సార్లు చేయవలెను. (ఇదిచూచుటకు చక్రాసనమువలె నుండును.)

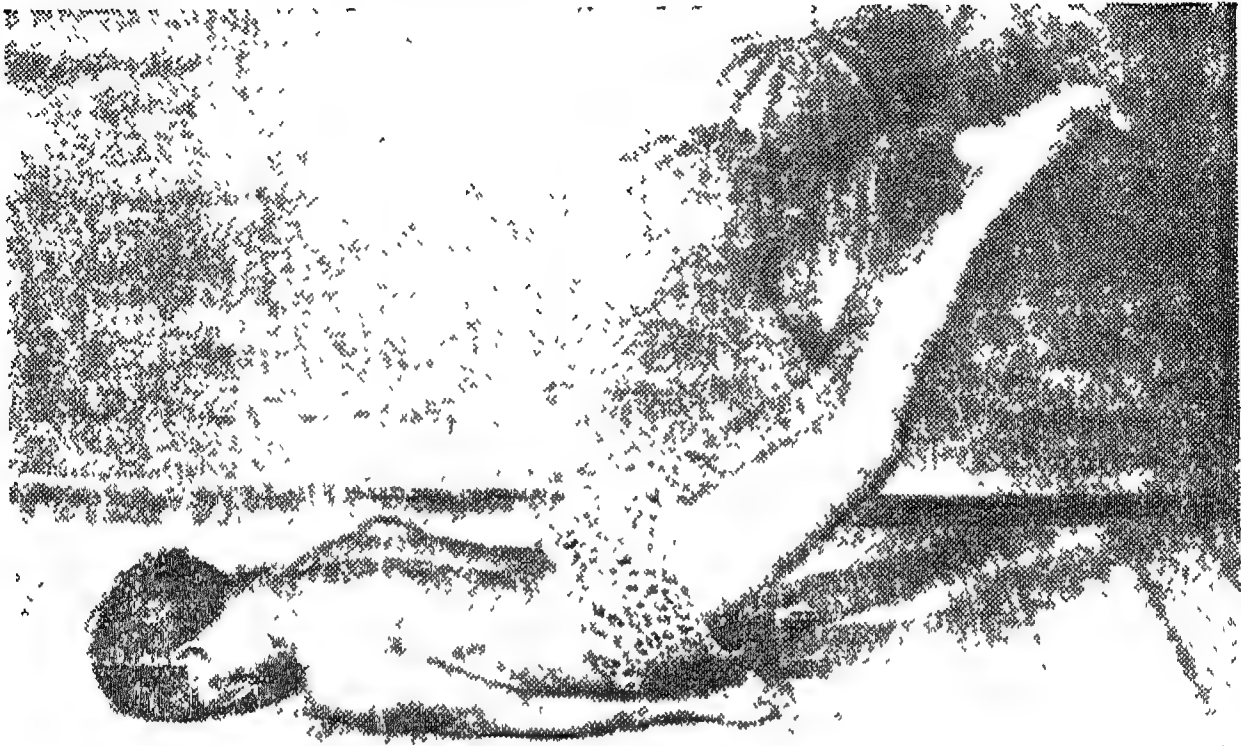
### ఫ లి త ము లు

1. మలబద్ధకము హరించును.
2. వీపునందుండు నరములకు బలము కలుగజేయును.
3. ఎదురుఱొమ్ము విశాలమయి అందముగనుండి బలము కలుగ జేయును.
4. శలభభుజంగాసనమువల్ల కలుగు ఫలములన్నియు దీని వల్ల కలుగును.
5. పొత్తికడుపునకు, చేతులకు, కాళ్ళకు బలము కలుగ జేయును.

ఇది స్త్రీలుకూడా చేయవచ్చును.

6. చక్రాసనముయొక్క ఫలితములనుకూడా పొందవచ్చును.

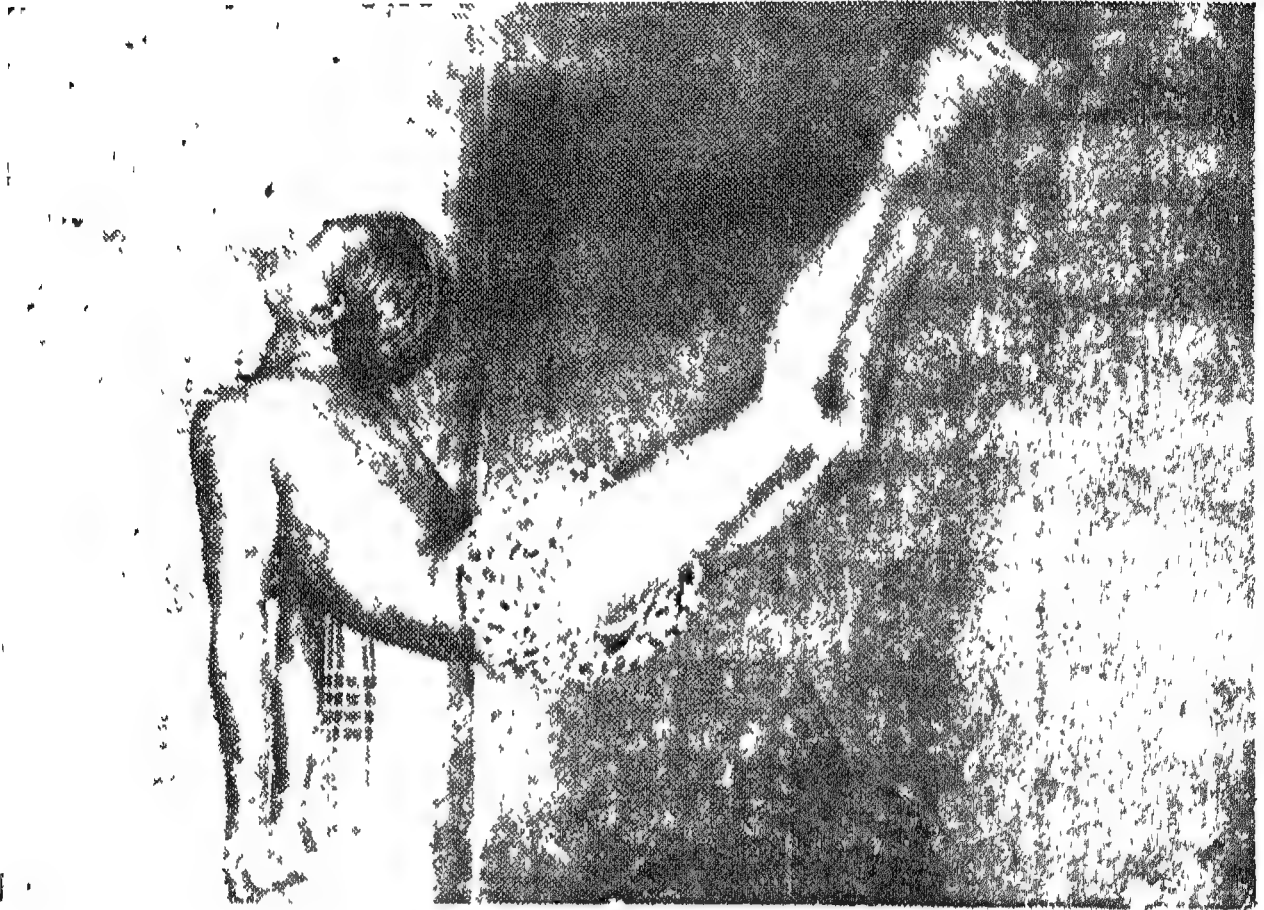
## శ ల భా స న ము



### 35 వ పటము

35 వ పటము శలభాసనము వలె పచ్చుటకు ముందు బోర్ల పడుకొనుము. కాళ్ళు కలిపి యుంచి వంకర లేకుండా నిటాగ్గా చాచుము. రెండు చేతులను తొడలవరకు బాగుగా చాచివేసి అరచేతులు గుప్పెళ్ళుగా పట్టి గట్టిగా మూసి యుంచవలెను. పిమ్మట పీల్చుకల్గినంత ఊపిరిని లోపలకు పీల్చి కుంభించి కాళ్ళను రెంటిని దగ్గరగా చేర్చి విడిపోకుండా పైకెత్తివేయవలెను. ఇట్లు చేయుటలో గడ్డము రొమ్ము పొట్ట బొడ్డు మాత్రము నేలకు బాగుగా ఆనుకొనవలెను. లింగ ప్రదేశము లగాయితు తొడలు కాళ్ళు అన్నియు పయికి లేచి పోవలెను. ఇట్లు ఉండగలిగి నంతసేపు (ఊపిరి బిగపట్ట గలిగి నంతసేపు) ఉంచి తిరిగి ఊపిరిని వదలి వేయుచు క్రిందికి దిగిపోవలెను. గాలిని పీల్చునపుడు “ఓం” అనిన్ని విడుచు

నపుడు “నమః” అనిన్ని ఉచ్చరించుట మరువరాదు. గడ్డం క్రింద ఒక రుమాలు మడచి పెట్టుకొనవలెను. 36 సార్లు చేసిన చాలును. బాగా అభ్యాసం అయిన తరువాత 36 వ పటంవలె కాళ్ళు యింకను పైకి ఎత్తుట అభ్యసించవలెను.



36 వ పటము

## ఫలితములు

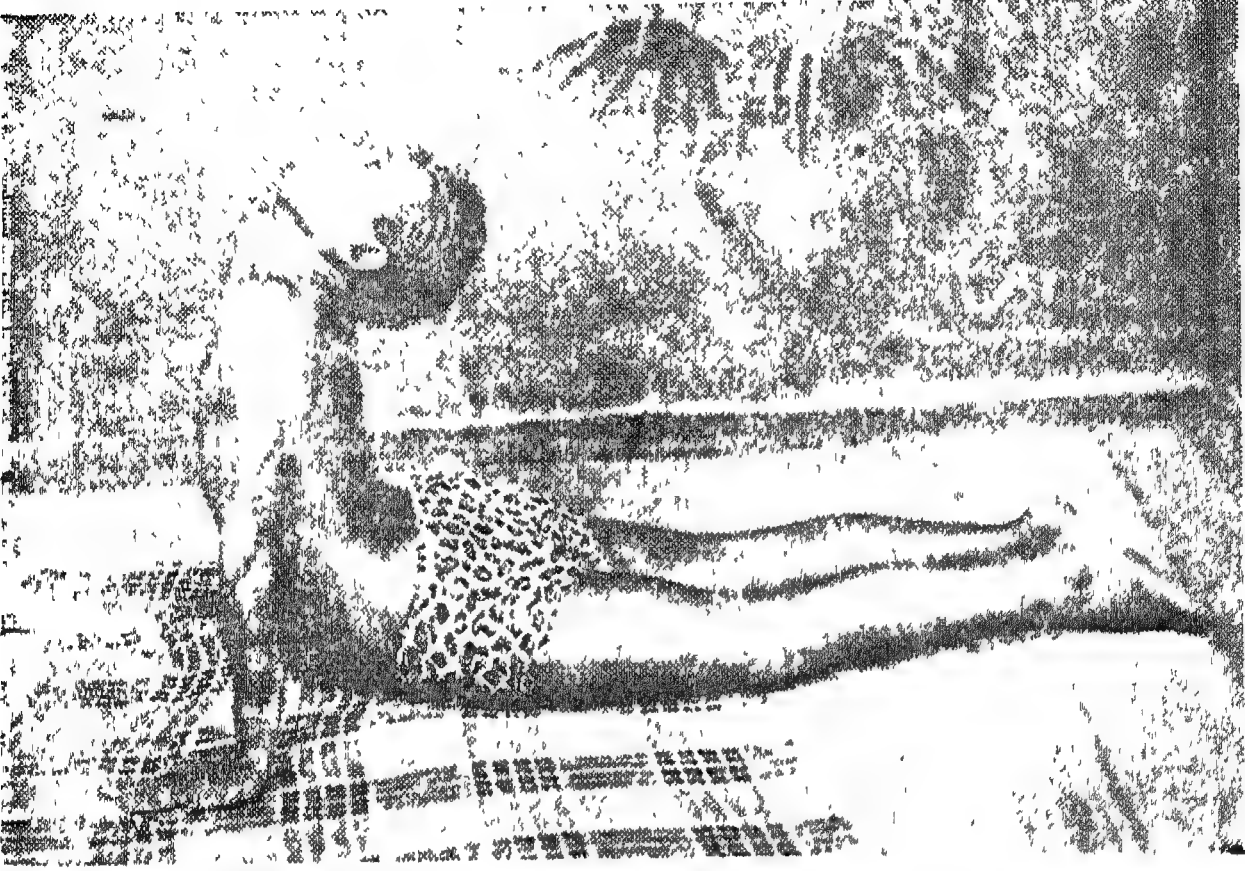
1. అన్నిరకములకు బలము కలుగ జేయును.
2. మల్లబద్ధము నివారించును.
3. వెన్నెముకకు బలము కలుగజేసి మంచి రక్తప్రసారము జరిపి అందుండు దోషములను నివృత్తి చేయును.
4. పొత్తికడుపు సంబంధ మయిన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.



5. నడుముకు బలము కలుగ జేయును.
6. స్త్రీలకు కుసుమవ్యాధి నివారణమగును. గూని హరించును.
7. గుండె జబ్బులు నివారణ మగును.
8. ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులు గుండెజబ్బులు గలవారు ముందు ప్రాణాయామములు అభ్యసించి గుండెబలము సంపాదించిన తరువాత శలభాసనము అభ్యసించుట మంచిది.



## భుజంగాసనము



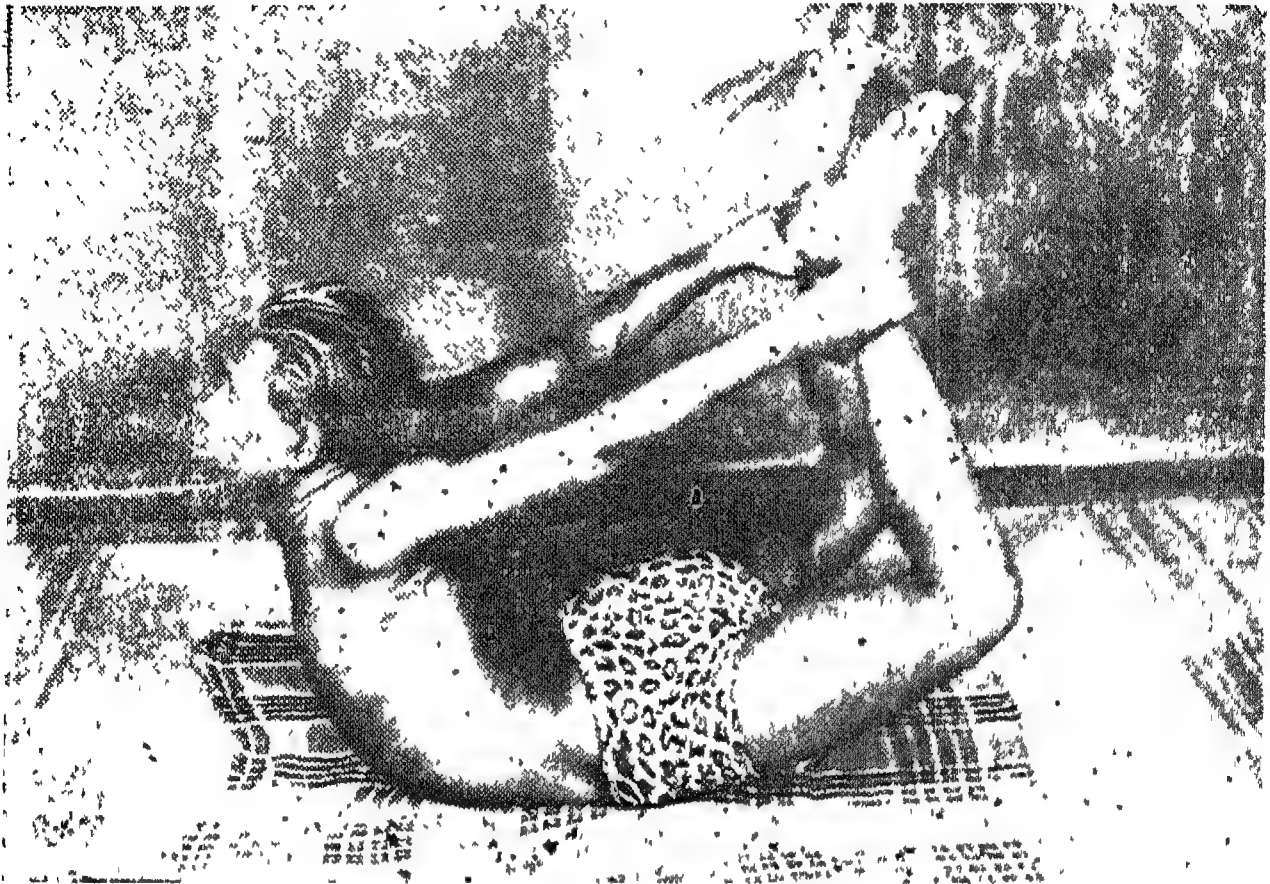
### 37 వ పటము

37 వ పటం భుజంగాసనమువలె చేయుటకు ముందు భోర్ల గిలిచదునుగా నిలువుగా పడుకొనుము. అరచేతులను భుజములు మోచేతులకు నేలపై పెట్టుము. బొడ్డునుండి క్రింది వైపుగాగల శరీరభాగమంతయు కాలి వ్రేళ్ళవరకు నేలకు ఆనియుండులాగున నుంచుము. పాము పడగ ఎత్తిన రీతిని తలను శరీరముయొక్క పై భాగమును నెమ్మదిగా గాలి పీల్చి పైకి ఎత్తుము. వెన్నెముకను వెనుకవైపుకు వంచుము. రెండు కాళ్ళు కలిపియేయుంచుము. చేతులమీద లేవకల్లినంతవరకు లేచి ఆకాశమువంక పైకి చూచి గాలి విడుచుచు తిరిగి తలను క్రిందికి దింపుము. యీ విధముగా 12 సార్లు చేయుము.

## ఫ లి త ము లు

1. వీపునొప్పి, నడుమునొప్పి హరించును.
2. మలబద్ధము తొలగిపోవును.
3. ఆకలిని పెంచును.
4. కుండలిని శక్తిని మేలు కొలుపును.
5. వక్షోభాగము విశాలమగును.
6. అజీర్ణ వ్యాధి నివారణ మగును.
7. స్త్రీలకు స్వేతప్రదర, తెలుపు ఎరుపు పసుపు (కుసుమ) వ్యాధి ముట్టుకుట్టు నొప్పి. యోని సంబంధమయిన సర్వ వ్యాధులు నివారణ మగును.
8. స్త్రీలపాలిటి యిది వరప్రసాదము.
9. గర్భిణీస్త్రీలు చేయరాదు.
10. స్త్రీలు ఆరోగ్య స్థితిలో ఇది అభ్యసించిన గర్భముదాల్చి నర్సులయొక్కయు డాక్టర్లయొక్కయు సహాయం లేకుండా శీఘ్రముగను సులభముగను ప్రసవించుదురు.  
(ఇది ప్రతి స్త్రీయును తప్పక చేయవలెను)

## రోలింగు ధనురాసనము



### 38 వ పటము

38 వ పటం రోలింగు ధనురాసనమువలె చేయుటకు ముందు భోర్ల గిలి రొమ్మ నానుకొని పడుకొనుము. కండ రములను సడలింపుము. బాహువులను ప్రక్కలందుంచుము నెమ్మదిగా కాళ్ళను వీపువైపుకు వంచుము. చేతులను కూడా వెనుక (వీపు) వైపుకు లేవనెత్తుము. చీలమండలను చేతులతో పట్టుకొనుము. రొమ్మను విశాల మొనర్చుము. బాహువులను ముంగాళ్ళను నిలువుగను గట్టిగ నుంచుము. ఇప్పుడు ఉబ్బెత్తుగా నున్న ధనురాకారము ఏర్పడును. కాళ్ళను జాపినప్పుడు తొమ్మును కొంచెముపైకి ఎత్తవచ్చును. చాలా నేర్పుతో చేయవలెను. గాలిని చాలా మందస్థితితో ఆపి మెల్ల మెల్లగా విడుపుము. ఇటుల నీవు సులభముగను సుఖముగ

నువుండగలిగినంతసేపుండుము. అటుపయి నుయ్యాలవలె ముందుకు వెనుకకు ఊగుము అటు పయిన శీలమండలను చేతులతో పట్టుకుని యుండియె అటు ఇటు దొర్లుము. మానసికముగా గాలి పీల్చునపుడు ఓం అని విడచునపుడు నమః యనుచు 12 సార్లు దొర్లుము.

### ఫలితములు

1. జీర్ణ, మలబద్ధము, మందాగ్ని యక్రత్ మాంద్యములను పోగొట్టును.
2. గూనికాశ్మయందలి సంధివాతపు నొప్పులు పోవును.
3. స్థూలకాయము తగ్గించును.
4. జీర్ణశక్తి పెంచును.
5. ఆకలి కలిగించును.
6. రక్తము గడ్డకట్టుకొనుటను (ప్రోత్తి కడుపులో) పారదోలును.

జఠరాగ్ని ప్రేవులకు సంబంధించిన వ్యాధులచే బాధ పడువారి కిది కామధేనువు.

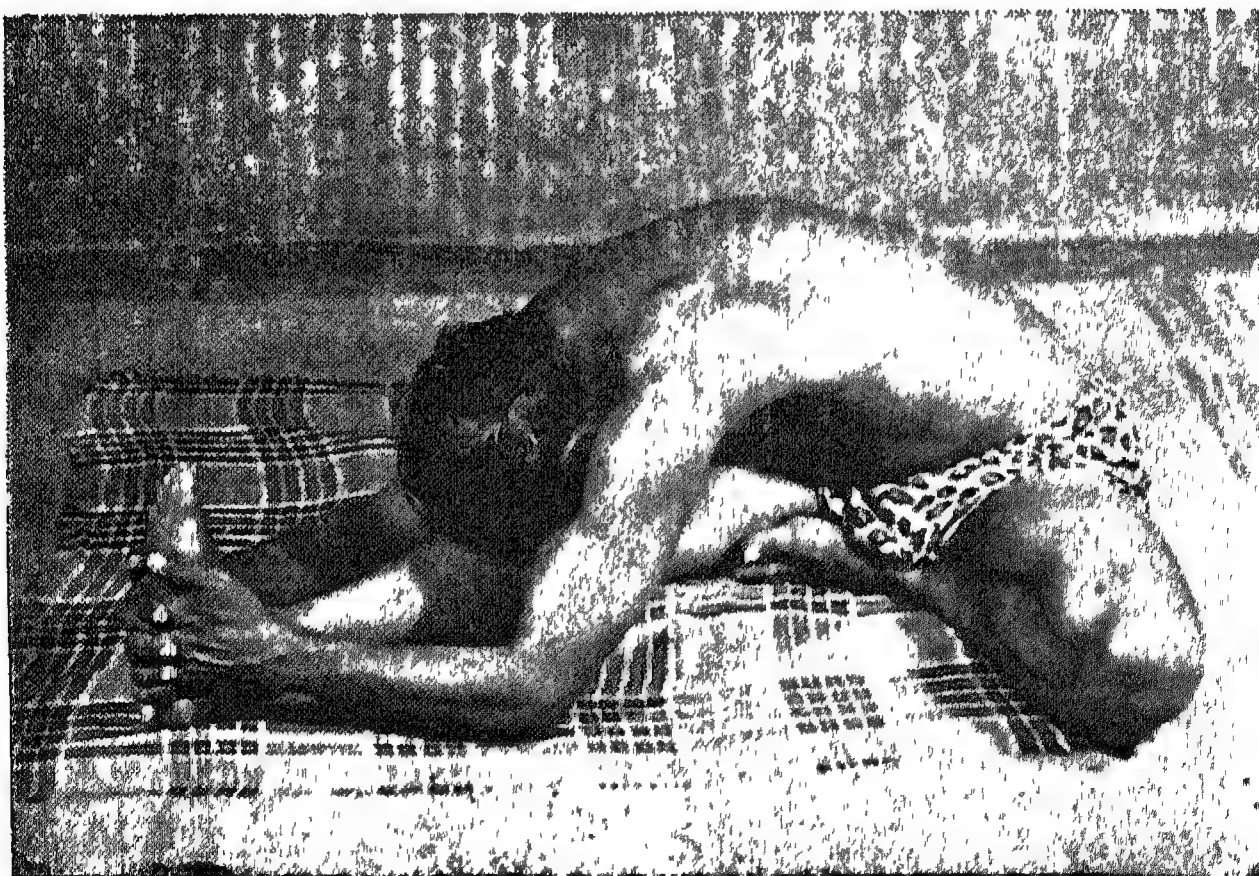
7. హాలాసమువలె పెన్నెముకను వింటివలె వంచును.
8. త్వరగా ఎముకలు ముడిరి పోకుండా ఆపుచేయును.
9. ఉత్సాహము రేకెత్తును.
10. అండకోశ వ్యాధులు నశించును.
12. ప్రోత్తికడుపు సంబాధమయిన స్త్రీ వ్యాధులు నశించును.
13. స్త్రీలు తప్పక చేయవలెను.



# మ హా ము ద్ర



39, 40 వ ప ట ము లు



40 వ ప ట ము

39 వ పటం మహాముద్ర చేయుటకు ముందు సరిగా కూర్చొనుము. ఒక కాలు జాపుము. రెండవకాలు మడచిజాపిన కాలు తొడకు ఆనించి రెండుచేతులతో జాపిన కాలు పట్టుకొనుము. అట్లు గట్టిగా పట్టుకున్నమీదట 40 వ పటంలో వలె వచ్చుటకు పొట్టను లోపలికి లాగుకొనుము. గాలిని బయటకు విడువుము. నెమ్మదిగా ముందుకు తలను వంచి మోకాటికి తలను, నొసటలను ఆనించి కొంచెంసేపుంచి గాలిని ఓం అని పీల్చుకొనుచూ 39 వ పటంలోకి రమ్ము. తిరిగి “నమః” అని గాలి విడుచుచుచూ వంగుము. తిరిగి లెమ్ము. యీ విధముగా 12 సార్లు చేయుము.

### ఫ లి త ము లు

1. జీర్ణ శక్తిని పెంపొందించును.
2. బ్రహ్మచర్య రక్షణకు తోడ్పడును.
3. మూత్రవ్యాధులు నివారణమగును.
4. ఆంత్రశూలయందు అద్భుతముగా పనిచేయును.
5. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పును.
6. కాళ్ళకు బలము కలుగజేయును.
7. పశ్చిమతాన మాసనమువల్ల కల్గు ఫలితములన్నియు వచ్చును.
8. అతిమూత్రవ్యాధివల్ల బాధపడువారికి యిది అమోఘముగా పనిచేయును.



## జాను శీరాసనము



### 41 వ పటము

41 వ పటం జాను శీరాసనమువలె జేయుటకు ముందు వివరించిన 39 వ పటమువలెనే కూర్చొనుము. ఒకకాలు చాచుము. రెండవకాలు మడిచి జాపినకాలు తొడకు ఆనించుటకు బదులు తొడపై పెట్టుము. రెండుచేతులతో జాపినకాలు పట్టుకొనుము గాలిని విడువుము పొట్టలోనికి అక్కలించి జాపిన కాలువద్దకువంచి నొసటకు జాపిన కాలుకు ఆనించి తిరిగి గాలి పీల్చుకొనుచూ యథాస్థానమునకు రమ్ము. ఇట్లు 12 సార్లు చేయుము. గాలిని పీల్చునపుడు ఓం అనిన్నీ విడుచునపుడు నమః యనుట మఱువకుము. వంగునపుడు విడచుట లేచునపుడు పీల్చుట జ్ఞప్తియంచుకొనుము.

## ఫ లి త ము లు

1. పౌత్తిక డుష్టు సంబంధముయిన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.
  2. మహాముద్ర, పశ్చిమతానమాసనముయొక్క ఫలితములు పొందవచ్చును.
  3. మెడ నొప్పులు హరించును.
-

## పశ్చిమతాన మాసవము



42, 43, పటములు

42 వ పటం పశ్చిమ తానమాసనము చేయుటకు ముందు నేలమీద కూర్చొని కాళ్ళను బాగజాపుము. కర్రవలె బిగిసియుండులాగున కాళ్ళు ఉండవలెను. కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో పట్టుకొనుము. ఈ విధముగా పట్టుకొనుటలో మొండెమును ముందుకు వంచవలసి వచ్చును. లావుగా నుండువారికి ముందుకు వంగుటలో కొంత కష్టముగా నుండవచ్చును. క్రమేణ అలవడినతరువాత అతి సులువుగా జాపిన కాలివ్రేలు చేతులతో పట్టుకొనవచ్చును. అటుపిమ్మట



### 43 వ పటము

43 పటములోకి వచ్చుటకు గాలిని విడిచి పొట్ట అక్కళించి మోకాళ్ళను ముఖంతో ఆనించుము. కాలి బొటన వేళ్లను విడవరాదు. మోకాళ్లకు ముఖం వంచి ఆనించునపుడు చేతులు వంచి మోచేతులు భూమికి ఆనునట్లు చేయుము. గాలిని పీల్చునపుడు ఓం అనిన్ని విడుచునపుడు నమః యనిన్ని వంగునపుడు గాలిని విడుచుట లేచునపుడు పీల్చుట మరువకుము.

### ఫలితములు

1. జఠరాగ్ని పెంపొందింపజేయును.
2. మలబద్ధము యకృత్తునందలి మాంద్యము మందాగ్ని త్రేన్పులు శూలలు నివారణమగును.
3. నడుమునొప్పి అన్నిరకములగు కుష్ఠస్నాయు వ్యాధులు పోవును.

4. మూలవ్యాధి నివారణమగును.
5. అతిమూత్రవ్యాధి నిర్మూలించును.
6. పక్షవాతము మూర్ఛ తలనొప్పి పార్శ్వపునొప్పి ఉన్మాదము, తొలిగిపోవును.
7. ఇవి స్త్రీలకు ఆత్యవసరం అయియున్నది.
8. స్త్రీలకు యోని సంబంధమయిన వ్యాధులన్నియు నివారణమగును.
9. పొత్తికడుపుకు సంబంధించిన ముట్టుకుట్టు నొప్పి, బహిషు సరిగా కాకపోవుట ఎక్కువ యగుట తక్కువ యగుట అసలే కాకపోవుట హిస్టీరియా మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును.
10. శరీరములో కొవ్వు హరించును.
11. స్త్రీలు యిది ఎప్పుడు ఆచరించుచున్నచో గర్భము దాల్చిన అట్టి స్త్రీలు ప్రసవకాలమందు లేడిడాక్టర్ యొక్కయు నర్సులయొక్కయు సహాయం లేకుండా సులభముగాను శీఘ్రముగా ప్రసవించి మంచి సంతాన వతు లయ్యెదరు.
12. గొండ్రాలు సహితము బిడ్డలతల్లి యగుటకు యీ ఆసనము కంటే మరియొకటి లేదు.
13. ముట్టు కుట్టునొప్పితో బాధపడువారు కుసుమవ్యాధితో బాధపడు స్త్రీలు యీ ఒక ఆసనము పడే పడే చేసి అట్టిబాధ నివారణ చేసుకొన వచ్చును.
14. ఇది పురుషులకు ఇంద్రియ పుష్టి కలుగ జేయును.

15. నిదురలో ఇంద్రియము స్థలనమగుట త్వరగా యింద్రియము జారిపోవుట మూత్రములో పోవుట నివారణమయి యింద్రియము గట్టిపర్చి బలమును ఆరోగ్యమును కలుగ జేయును.
16. బాలురకు బాలికలకు యీ ఆసనమువల్ల ఎక్కువ ఉపయోగము కల్గును. తిన్నది హరించును. చదివిన చదువువంటపట్టును. బలమును కలుగ జేయును. తేజోవంతులుగా చేయుటకు ఉపయోగకారి.
17. పొట్టలావు తగ్గుచు. పొట్టలో కొవ్వు హరింపజేసి పొట్ట అందముగా నుండులాగు జేయును.
18. హస్తపాదాసనము యొక్క ఫలితములు కూడా పొందవచ్చును.



## 44. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము



44. వ ప ట ము

## 45. పార్థమత్యేంద్రాసనము



45. వ ప ట ము

44 అర్థ మత్యేంద్రాసనమువలె వచ్చుటకు ముందు కాళ్ళుజూపి కూర్చొనుము. ఎడమకాలును మడిచి మడమభాగమున లింగస్థానమునకు గుదద్వారమునకు మధ్యప్రదేశమునాయందుంచుము. కుడికాలును ఎత్తి ఎడమ మోకాలికి చేరువుగా బైటవైపు ఉంచుము. ఎడమచేతిని కుడికాలు బైటవైపునుండి పోనిచ్చి కుడికాలు బొటనవేళ్లు పట్టుకొనుము. లేదా ఎడమ మోకాలుమీద పెట్టుము. కుడిచేతిని వీపు

వెనుకవైపునుండి ఎడమతొడ మూలమందు (గజ్జలలో) నుంచుము. లేదా వెనుక వీపుకు ఆనించుకొని యుండుము. మెడను కుడివైపునకు ద్రిష్టము. భుజములతో సూటిగా చూడుము. ఎదురొమ్మును. వంచక నిక్కించి విప్పి యుంచుము.

45వ పటంవలె పూర్ణ మత్స్యేంద్రదాసనము వేయుటకు ముందు కాళ్లుజాపుకొని నిలువుగా కూర్చొనుము. ఎడమ పాదమును కుడితొడ మూలమువద్ద రెండంచేతులతో నొక్కి పట్టి యుంచుము, ఎడమకాలు మడిమబొడ్డువద్ద యుండులాగున వ్రప్పరచుము. కుడికాలును ఎడమ మోకాలుకు ప్రక్కగా నేలనుతాకి యుండులాగున పెట్టుము. ఎడమచేతిని కుడి మోకాలు బయటివైపునుంచి పోనిచ్చి మోకాలును ఎడమ వైపు నెట్టి యుంచునటుల చేయుము. ఎడమచేతితో కుడి కాలు బొటనప్రేళ్ళు పట్టుకొనుటో లేదా ఎడమమోకాలు మీద గట్టిగా పెట్టియుండుటో చేయవలెను. కుడిచేతిని వీపు వైపునకు పోనిచ్చి వీపును ఆనించియుండుము, లేదా ఎడమ కాలి మడిమను పట్టుకొనుము. ముఖము శరీరము కుడివైపునకు తిరిగి బాగాతిప్పి యుండవలెను. వెన్నెముకను మెలిత్రిష్టము. నాసికాగ్రముపై దృష్టినిలుపుము. 44, 45 పటముల ఆసనములు. కుడివైపు ఒకమారు, ఎడమవైపు ఒకమారు చేయవలెను.

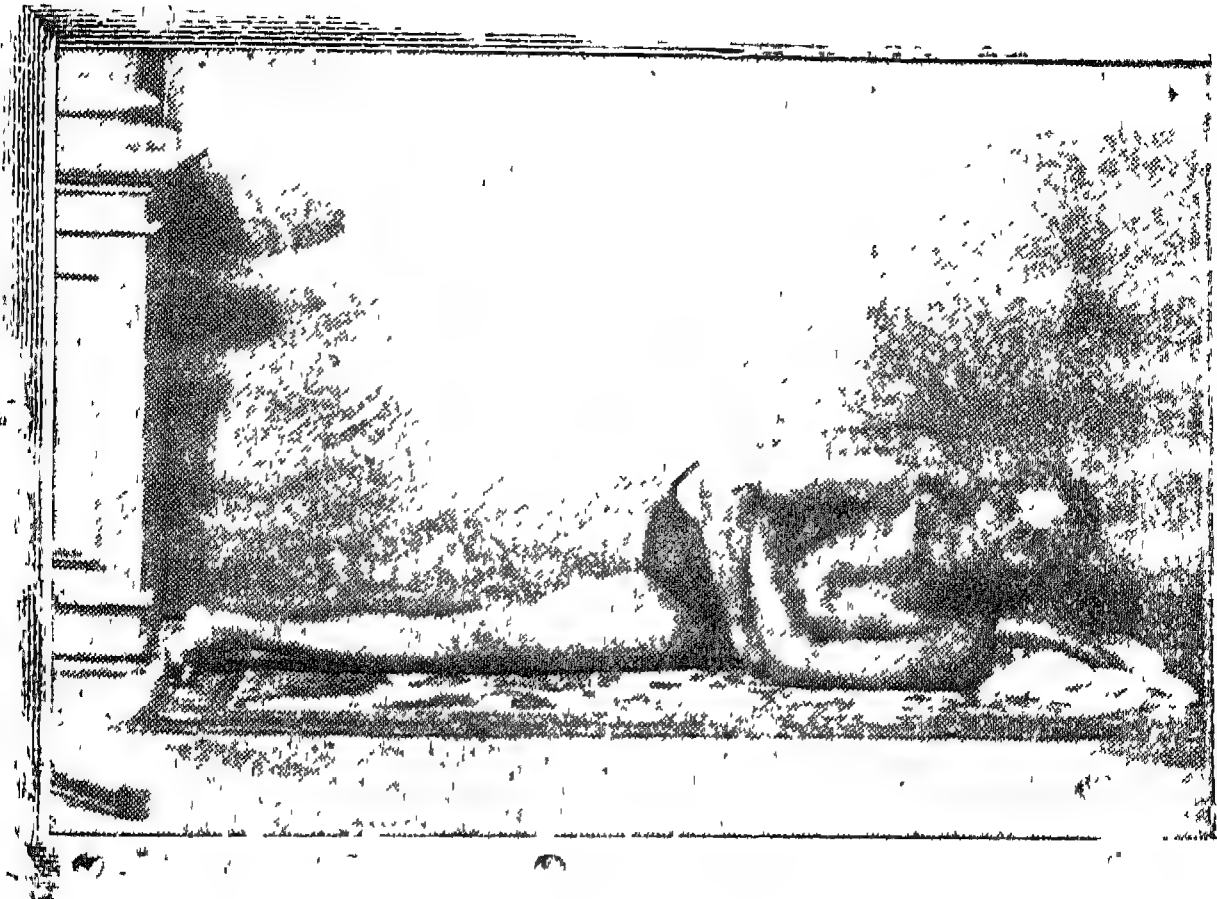
## ఫలితములు

1. అజీర్ణము, అగ్ని మాంద్యములు, పైత్యవికారము, మల బద్ధము, మధుమేహము, కుసుమవ్యాధి గర్భకోశ వ్యాధులు మొదలగు వాని నన్నిటిని నివారించును.

2. సంధి వాతనొప్పులు అన్నియు పోవును.
3. ఆరోగ్యము చక్కపర్చును.
4. కుండలినీశ క్రిని మేలుకొలుపును.
5. ఆకలి కలుగజేయును.
6. నడుమునొప్పి సమస్త విధములగు స్నాయువాత వ్యాధులు నివారణమగును.
7. కడుపునొప్పిచే బాధపడువారికి జిగటవిరోచనముతో బాధపడువారికి చాలా మంచిపని చేయును. అవి నివారణ మగును.

## ద్విపాద శీర్షాసనములు

46 లగాయతు 53



46 వ ప ట ము



47 వ పటము

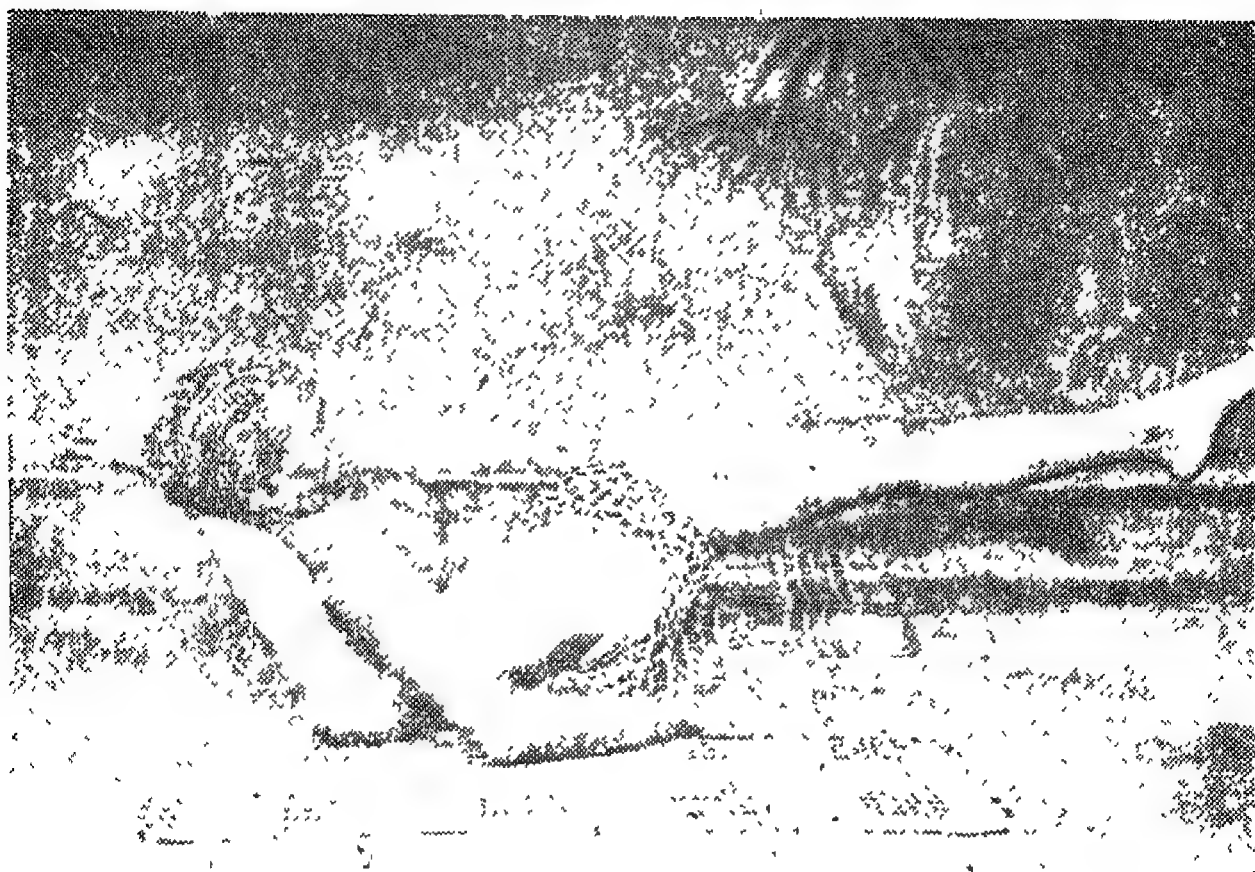


48 వ పటము

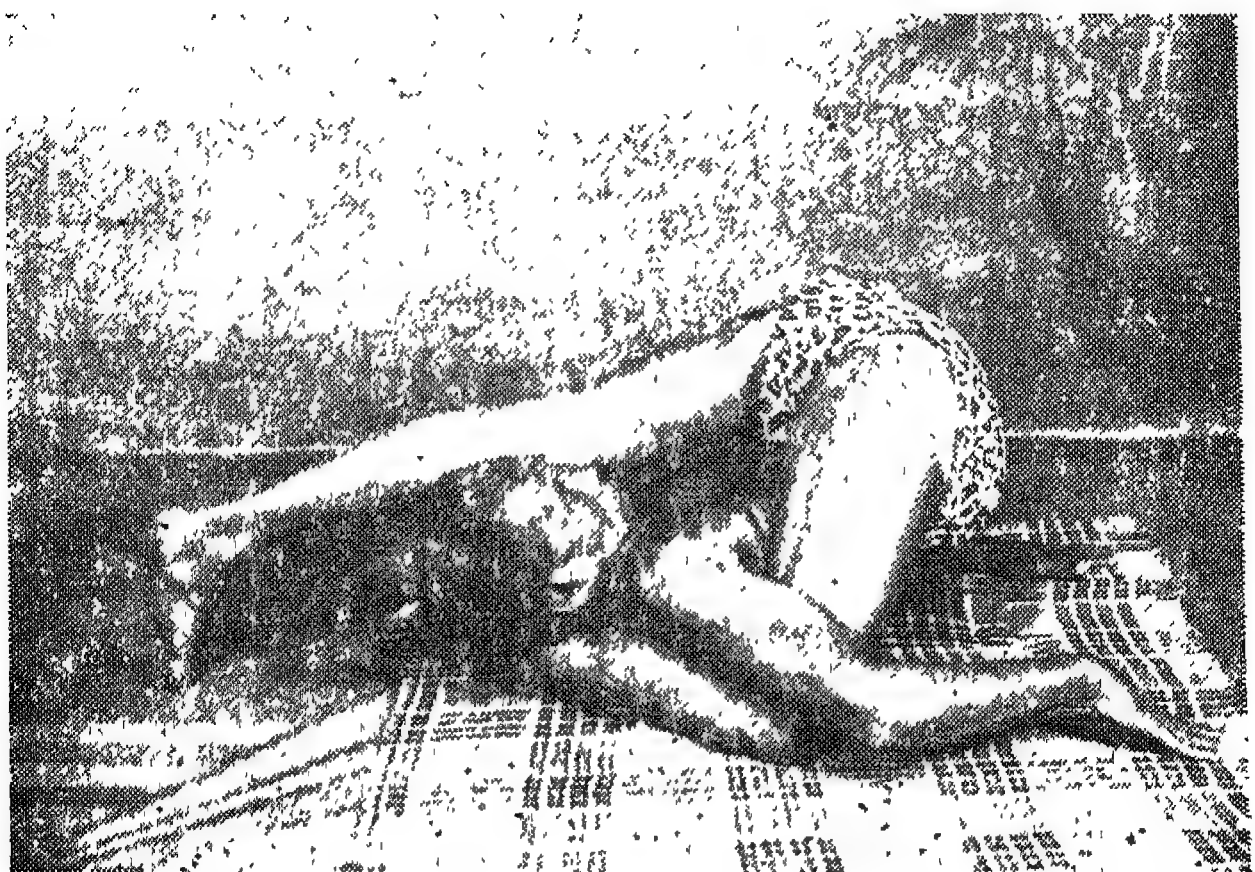




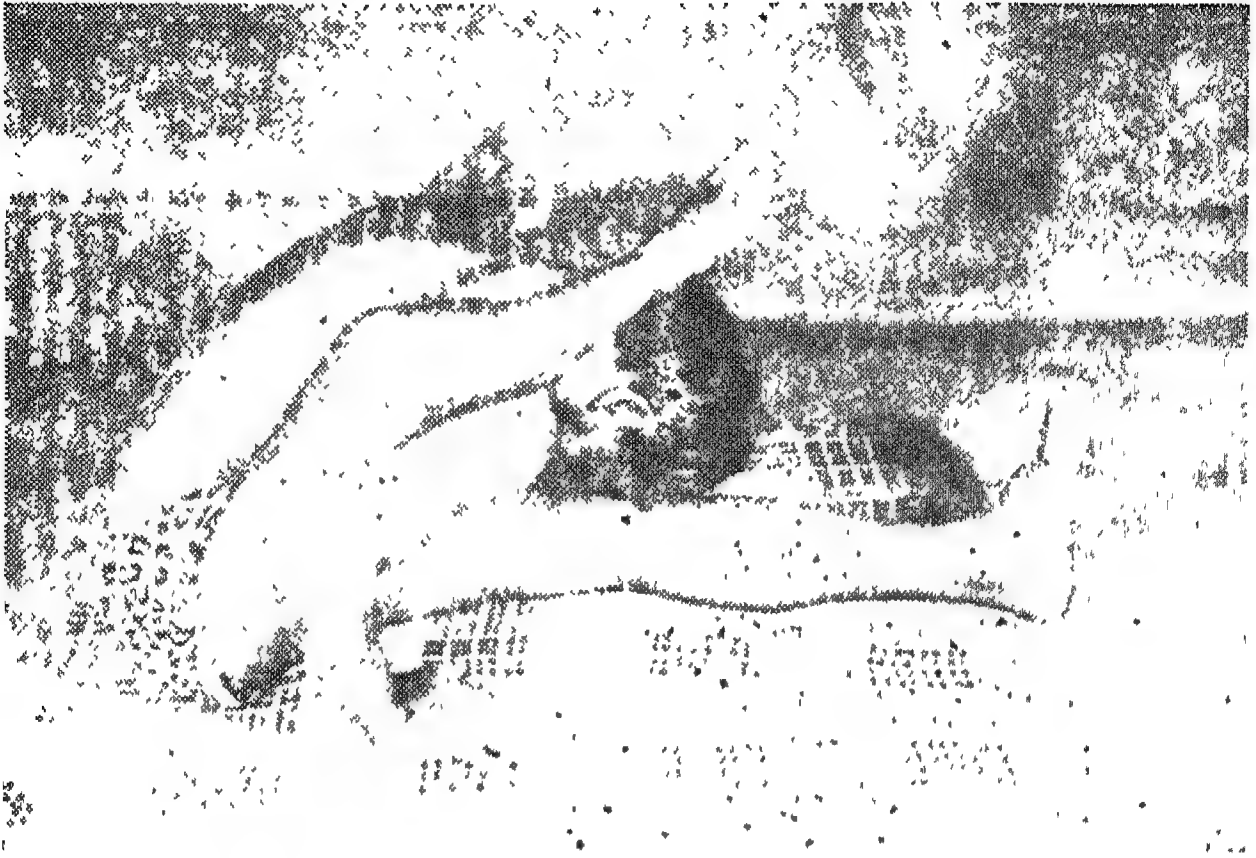
49 వ పటము



50 వ పటము



51 వ పటము



52 వ పటము



53 వ పటము

ద్విపాద శీర్షాసనములు, ఆసనములద్వారా సర్వ నాడులు స్వాధీనమయినతరువాతనున్న సర్వఇంద్రియములు మీ స్వాధీనములోకి వచ్చువరకున్న ఎవరున్నా, వాటిని చేయుటకు తలపెట్టకుడు. సర్వనాడులు సర్వఇంద్రియములు తమ స్వాధీనమయినట్లు తమకుతోచినట్లు పడుకొని ఒకకాలు మాత్రం తలక్రిందపెట్టుట రెండుకాళ్ళు తలమీద పెట్టుట 46 టు 53 పటములలో చూపినమాదిరి క్రమేణా అభ్యసించ వలసి యున్నది. కొత్తగా ఆసనము లభ్యసించు చున్నవారు ముందే వీటికొరకు ప్రయత్నించ కుందురుగాక.

## ప లి త ము లు

1. సర్వవ్యాధులు నివారణమగును,
2. కొత్తరోగములను రానీయవు.
3. 72 వేల నాడులయొక్క మలము శుద్ధిచేయును.
4. అన్నినరములకు బలము కలుగజేయును.
5. అన్ని ఇంద్రియములు జయింప కలెదరు.
6. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.
7. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును,
8. ప్రతిరోజునందు భగవంతుని ధ్యానముచేసిన మనస్సునకు ఏకాగ్రతచిక్కి ముక్తి లభించును.
9. అజీర్ణము మలబద్ధమునివారణమయి ఆకలికలుగజేయును.
10. ఇద్దీప్తీలకు విద్యార్థులకు ఏకాగ్రతా చిత్తము కోరు ప్రతివ్యక్తికి అత్యవసరమయి యున్నది.
11. శరీరమునకు బలము కలుగజేయును.



2. ముక్తినిగోరు భక్తులు ఇందుండియే జపించిన త్వరగా గమ్యస్థానము చేరుదురు.
- 

## 54, 55, 56, ఉడ్డ్యాన బంధములు



54 వ పటము

## నిలుచుని మధ్యమనౌలి



55 వ పటము



# కూర్చొని మధ్యమనౌలి



56 వ పటము

54 వృషభాసనం ఉద్ధ్యానబంధమువలె చేయుటకు ముందు కూర్చొనుము. లేదా నిల్వబడుము. దీర్ఘముగా గాలిని బయటకు వదలుటద్వారా శ్వాసకోశములను ఖాళీగా నుంచుము ఆ పిమ్మట బలాత్కారముగా ప్రేవులను బొడ్డును వీపు వైపునకు (లోపలకు) బిగలాగుము. ఉండకల్గినంతసేపుండుము అటు తరువాత పొట్టను మధ్యకు అక్కలించుము. అనగా పొట్టంతయు మధ్యకు వచ్చులాగు 55 56 పటములువలె పొట్టను మధ్యకు

అకిలించుము. అటుపయిన పొట్టను అటు ఇటు ఆడించుము.  
వీనినే వామ, దక్షిణ నౌలియందురు.

## ప లి త ము లు

1. కడుపునొప్పి మూలశంక అతిమూత్రవ్యాధి మధుమేహము లివరు స్ప్లిన్ జబ్బులు నివారణమగును.
2. పొట్టలోని కొవ్వుపదార్థములు తగ్గించును
3. పొట్టలావు తగ్గును.
4. ఊడరపొట్ట తగ్గించి పొట్ట అందముగా నుండులాగు చేయును.
5. పొట్ట పొత్తికడుపులోని సర్వరోగములు నివారణమగును.
6. మలబద్ధము నివారణమగును.
7. ఆకలి కలుగజేయును.
8. ఇవి స్త్రీలును చేయవచ్చును.
9. ఆరోగ్యము బలము శక్తి జవసత్త్వములు కలిగించును.

## మ యూ రా స న ము



### 57 వ ప ట ము

57 వ పటము మ యూ రా స న ము వలె  
 చేయుటకు ముందు మోకాళ్ళను క్రింద ఆనించి మడిమల  
 మీద కూర్చుండి రెండు మోకాళ్ళ మధ్యను రెండు అరచేతు  
 లను వ్రేళ్ళు వెనుకకు ఉండునట్లు నేలమీద ఊని మోచేతు  
 లను దగ్గరకు చేర్చి నాభిస్థానము వద్ద మోపుచేసి అదికీలుగా  
 చేసికొని నెమ్మదిగా కాళ్ళను వెనుకకు తన్ని కాళ్ళను పిఱుద  
 భాగమును పైకి ఎత్తి తలను ఎదురు రొమ్మును ముందుకు  
 త్రోసి యావత్తు శరీరమును కడ్డివలె నిక్కబొడిచి భూమికి

సమానాంతరముగా నుండునట్లు మోచేతుల పయి శరీరమును నిలుపవలెను. తలను పైకి ఎత్తి చూడవలెను. ఈ విధముగా 2 నిమిషములు ఆసనములో నుండవలెను. శ్వాసను నిరోధించి అభ్యసించి అభ్యాసం అయిన తరువాత శ్వాసను మామూలుగా ఆడించుచు ఎక్కువకాల ముండవచ్చును. తరువాత మఱురాసనములో వుండి పద్మాసనం చేయుట నేర్చుకొమ్ము.

### ఫ లి త ము లు

1. మాంద్యము తొలగిపోయి చుఱుకు దనము కలుగ జేయును.
2. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింప జేయును.
3. జీర్ణ శక్తి నభివృద్ధి చేయును.
4. అతిమూత్ర వ్యాధి గుల్మము పారదోలును.
5. ఒక గ్లాసు నీళ్లు త్రాగి యీ ఆసనము చేసినచో సుఖముగా విరేచన మగును.
6. కడుపు నొప్పి నివారణ మగును.
7. చేతులకు మణికట్లకు మంచిబలము కలుగ జేయును.
8. యీ ఆసనమువల్ల పొడుగు పెరుగుదురు.
9. నాత, పిత్త, శ్లేష్మాది ఆధిక్యతవల్ల వచ్చు సమస్త వ్యాధులు నివారణ మగును.
10. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.
11. ఎంత తిన్నను హరించు కొనగల శక్తి కల్గును.
12. పొత్తి కడుపుకు సంబంధించిన సర్వరోగములు నివారణ మగును.

## చక్రాసనము



58 వ పటము

58 వ పటం చక్రాసనమువలె ఉండుటకుముందు, కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టి నిలుచుండుము. గాలిని పూరించి కుంభించి రేచకము చేయుచు వీపువైపునకు వింటియాకృతిని వంగుము. వెనుకకు వాలినపుడు చేతులు పిక్కలవర్కు వాల్చినమీదట మోకాళ్ళను వంచుము. నెమ్మదిగా కాలి మడిమలను పట్టుకొనుము. ఇది చాలాకష్టం గనుక ప్రథమంలో కాళ్ళదూరముగనే చేతులువేయుట అభ్యసించుము.

ఇది చేయునపుడు ప్రథమంలో ఎవరిసహాయం లేకుండా చేయకుము. చక్రాసనము సులభముగా చేయుటకు మరి ఒక మార్గము వెల్లకిల పడుకొనుము. రెండుచేతులు తలకు ఇరు ప్రక్కల పెట్టుము. కాళ్ళు ముడుచుకొని పిఱల ఇరుప్రక్కల నుంచుము. నీ బరువంతయు చేతులమీదకు వచ్చులాగున చేతులమీదను, కాళ్ళమీదను లెమ్ము. ఇది చూచుటకు ఊర్ధ్వ ధనురాసనమువలె నుండును.

## ఫలితములు

1. మెడ నొప్పులు, నడుము నొప్పులు పోయి శరీరము తేలికగానుండి ఉత్సాహము కలుగజేయును.
2. సోమరితనము పోవును.
3. శరీరము పూర్తిగా స్వాధీనమగును.
4. చుటుకుతనము కలుగజేయును.
5. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును.
6. గూనియున్నవారికి పోయి వీపునొప్పులు హరించును.
7. మలబద్ధకము పోవును.
8. ధనురాసనము శలభాసనము భుజంగాసనమువల్ల పొందే ఫలితములుకూడా పొందవచ్చును.



## హస్తపాదాసనము



59 వ పటము

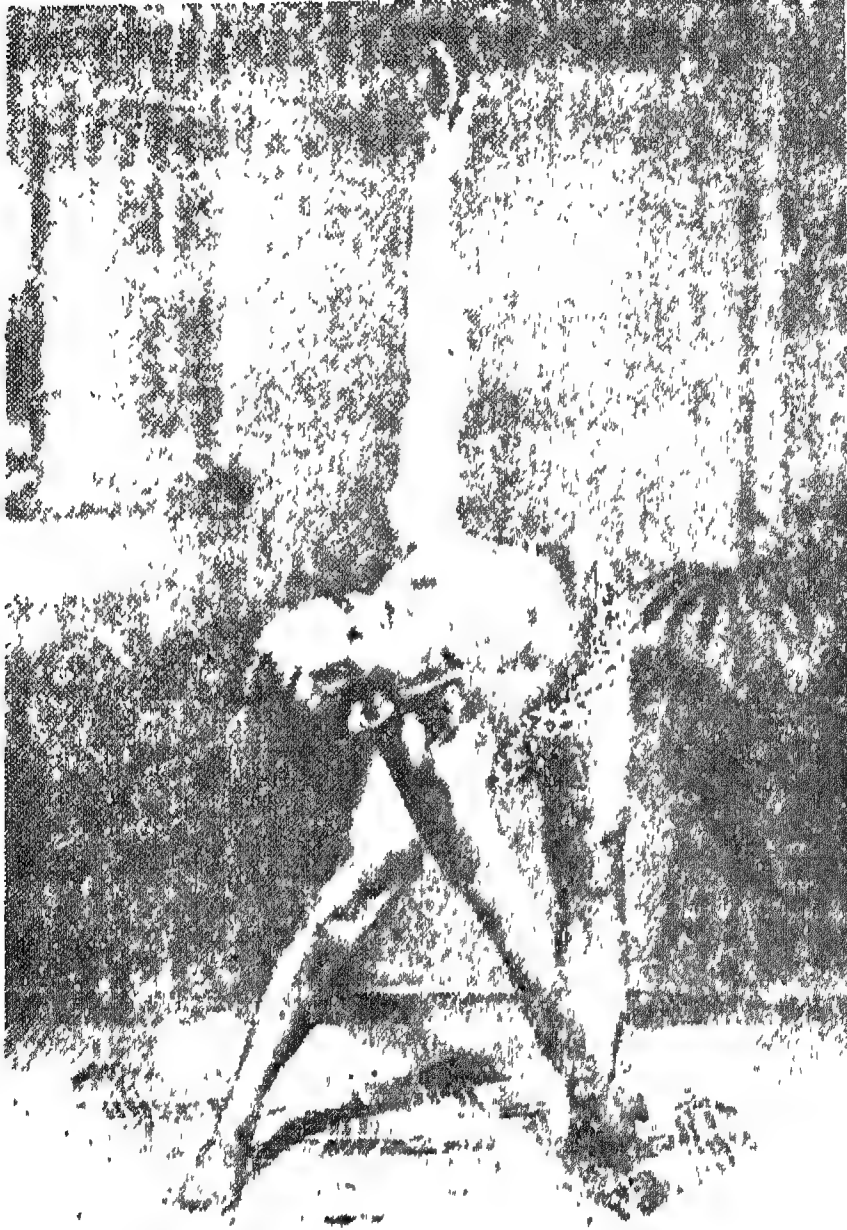
59 వ పటం హస్త పాదాసనమువలె చేయుటకు ముందు సరిగా నిలుచుండుము. మోకాళ్ళువంచక ముందుకు వంగి కాలిబొటనవ్రేళ్ళను చేతితో పట్టుకొనుము. ఆ విధముగా 12 సార్లు లేచుట వంగి బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకొనుట చేసినమీదట చివరిదశా వంగినపుడు చేతులు కాలి బొటనవ్రేళ్ళ వద్దకు పోనీయక వెనుకకు తీసుకొని పోయి 59 వ పటంవలె మోకాళ్ల వెనుక పట్టుకొని యుండుము. వంగునపుడు గాలి

విడుచుట లేచునపుడు గాలి పీల్చుట పీల్చునపుడు “ఓం”  
యనుట గాలి విడుచునపుడు “నమః” యనుట మరువకుము.

## ఫ లి త ము లు

1. పొత్తికడుపునందలి అవయవములు ఎక్కువగా పీడింప బడుటచే గర్భకోశము ఆంత్రములు మలకోశము గుహ్యోంద్రియములు మొదలగువానికి సంబంధించిన సకల వ్యాధులు క్రమముగా నశించును.
2. నడుమునొప్పులు పోవును.
3. మలబద్ధము పోయి తిన్నది హరించి ఆకలి కలుగ జేయును.
4. పొట్ట లావు తగ్గును.
5. వీపునందున్న నరములకు కండరములకు బలము చేకూర్పును.
6. పొడుగు పెరుగుదురు.
7. ఇవి స్త్రీలు తప్పక చేయవలెను. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు సంబంధముయినట్టిని గుహ్యోంద్రియములకు సంబంధించిన వ్యాధులు నివారణమగుటచే మంచి సంతానవంతులయ్యెదరు. బలము కలవారగుదురు. పశ్చిమతాన మాస నముయొక్క ఫలితములు కూడా ఇందు పొందవచ్చును.

## 5. త్రికోణాసనము



60, 61 వ పటము



61 వ పటము

60 వ పటం త్రికోణాసనమువలె చేయుటకు ముందు సరిగా నిల్వబడి రెండడుగులు ఎడముగా పాదములుంచి నిలుచుండి. చేతులను భుజములతో సమానముగా నుండునట్లు ప్రక్కలకు ఎత్తి మోకాళ్లు వంచక కుడిప్రక్కగా ముందుకు వంగి కుడిచేతితో కుడికాలు బొటనవ్రేలిని తాకుము. అట్లు తాకినపుడు రెండుచేతులు ఒకే వరుసలో స్థూటిగా నుంచుము. అట్లుపై తిరిగి సరిగా నిలుచుని 61 వ పటంవలె కుడిచేయి ఎడమకాలి బొటనవ్రేలివద్ద నుంచుము. తిరిగి నిలుచుని వంగి ఎడమచేయి 61 వ పటంవలె కుడికాలు బొటన

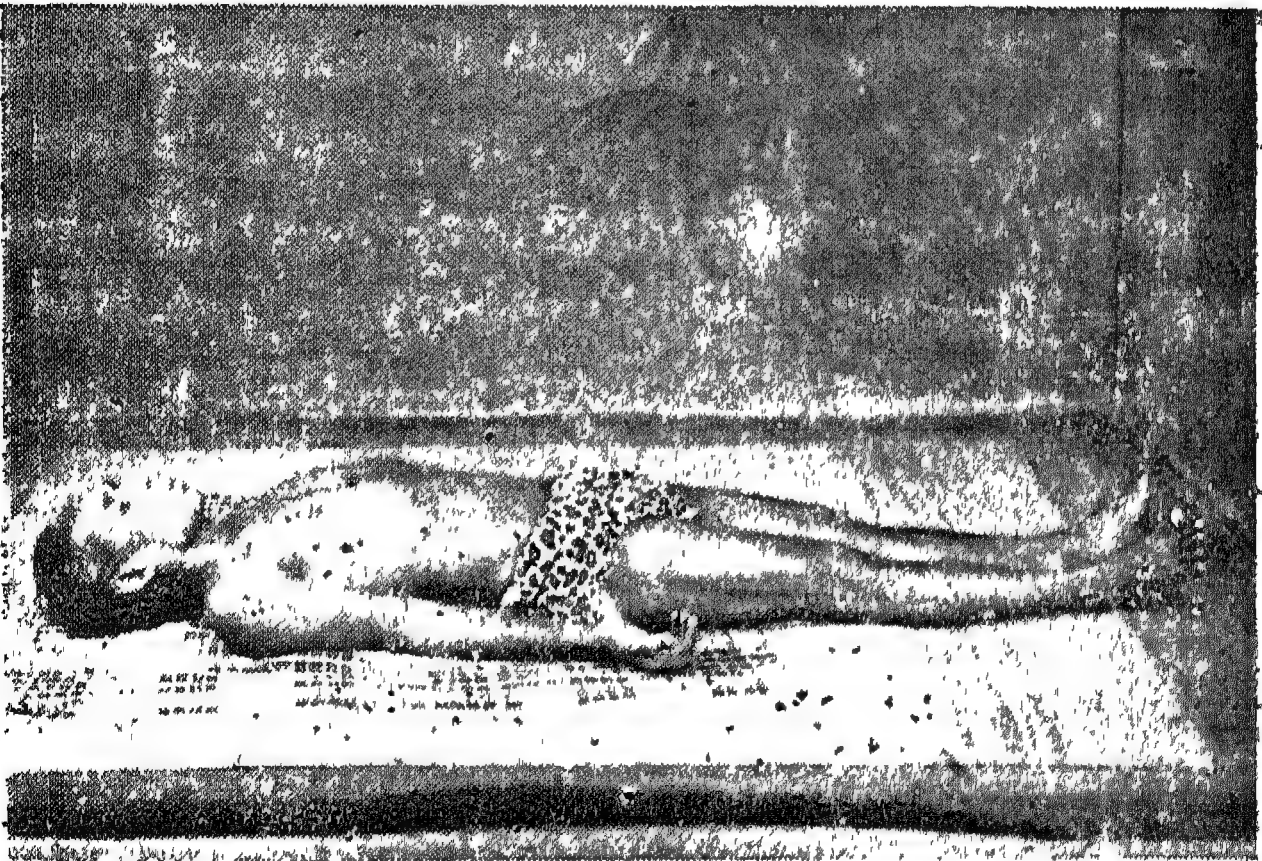


(వేలి వద్దనుంచి కుడిచేయి పైకి ఎత్తి చేతివైపు మెడ త్రిప్పి చేయి పై భాగం చూచుచుండుము. యిట్లు 12 సార్లు చేయుము.

## ఫలితములు

1. పొత్తికడుపు సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు నివారణమగును.
2. నడుము నొప్పులు పోవును.
3. శరీరము తేలికయగును.
4. విరోచనబద్ధము నివారణమగును.
5. ఆకలి పుట్టించును.
6. పొడుపు పెరుగుదురు.

## శవాసనము



62 వ పటం శవాసనంవలె చేయుటకు ముందు వెల్ల కిల పరుండుము. కాళ్లు చాచుము. చేతులు ప్రక్కలందు నేల మీద ఆనించి ఉంచుము మడమలు కలిపియుంచుము. బొటన వ్రేళ్ళు విడిగా నుంచుము. ముఖమును పైకి యుండునట్లుపెట్టి ఆకాశమువంక చూచుచుండుము. నరములను ఎంతమాత్రము బిగించకుండా అతిస్వేచ్ఛగా వదలివేయుము. ఊపిరిని మామూలుగానే సుఖముగా పీల్చుచూ విడుచుచు నుండుము. కనులు మూసికొనుము. మనస్సును ఎచ్చటకును చెదరి పోకుండా నుండునట్లు ప్రయత్నించుము. ప్రపంచవిషయము లన్నియు మరచి గాలి పీల్చునపుడు “ఓం” అనిన్నీ, విడుచు నపుడు“నమః” యనిన్నీ మానసికముగా జపించుచు మనస్సు నీ ఇష్టదేవతయందు లేదా “ఓం” యను ప్రణవమందా నుంచుము. మెదడులో లౌకిక వ్యవహారములగూర్చి దేని విషయమున్నూ రానీయకుము. శవాసనమువలె పరుండుట సులభమేగానిమిగతావిషయములు అలవర్చుకొనుట అతికష్టము అయినను అభ్యాసంమీద సులభమగును. ఇందు 5 నిమిష ములు లగాయితూ 15 నిమిషములవరకు నుండవచ్చును. ఈ లోపుగా అధమము ఒక్కనిమిషమయినను పై విధమున తన్నుతాను మఱచిపోయి మెదడునం దేవిధమగు ఆలోచనలు లేకుండా ప్రయత్నించుము.

## ప లి త ము లు

1. దేహమునందును, మనస్సునందును, ఆత్మయందునుకూడా పరిపూర్ణమగు విశ్రాంతిని బడయగలరు. అనగా దేహ పరిశ్రమవల్ల కల్గినశ్రమకు విశ్రాంతి లౌకిక వ్యవహారముల



యందు అనగా ఆలోచనాశక్తివల్ల కల్గినశ్రమకు విశ్రాంతి  
ఆందోళనలవల్ల అంతరాత్మకు కల్గినశ్రమకు విశ్రాంతి  
తప్పకకల్గి మానవునికి నూతనశక్తి కలుగచేయును.

2. కోల్పోయిన ప్రాణాధారశక్తిని తిరిగి తక్షణమే ప్రసాదించు, అద్భుతశక్తి శవాసనములో నున్నదని గ్రహించుము
3. శరీర శీతోష్ణస్థితి చక్కగా నుంచును.
4. రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు రానీయవు. రక్తపోటు వల్ల బాధపడువారు అనేకులు యీ ఆసనము ఒక్కటి ఆచరించి నివారణ చేసుకొన కల్గినారు. ఉన్నవారికి తప్పక నివారణమగును.
5. వృద్ధులకు యీ ఆసనమునకు మించినది మరియొకటిలేదు.
6. రాత్రిళ్ళు నిదురపట్టనివారు ఇందుండియే నిదురపోయిన గాఢనిద్ర పట్టును.

## (108) అష్టోత్తర శతపాపకృత్యములు

బ్రహ్మముహూర్త కాలమందు అనగా ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకే నిదురలేవక పోవుట, నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొనక పోవుట, ధ్యానము చేయకపోవుట, తల్లిదండ్రులను గురువును గోవును తులసిని భూదేవిని అన్నపూర్ణాదేవిని స్మరించి నమస్కారములు చేయకపోవుట, శారీరక వ్యాయామము యోగాసనములు సూర్యనమస్కారములు ప్రాణాయామములు చేయకపోవుట, నామ సంకీర్తన, భజన, చేయక పోవుట, సంధ్యావందనము చేయక పోవుట, జపము చేయక పోవుట, రామకోటి వ్రాయక పోవుట, దేవపూజ చేయక పోవుట, సత్ గ్రంథములు చదువకపోవుట, సద్ గ్రంథ శ్రవణము చేయకపోవుట, జీవహింస చేయుట లేక చేయించుట, లేక ఆమోదించుట, ఎవరికయినా అపకారము చేయుట, లేక చేయించుట లేక ఆమోదించుట, ఎవరినైనా చూచి అసూయ పడుట, ఎవరితోనైనా విరోధించుట, ఎవరినైనా దూషించుట, ఎవరినైనా భూషించుట, ఎవరినైనా మోసగించుట, ఎవరి మీదనైనా కోపగించు కొనుట, కూటిమీదగాని గుడ్డమీదగాని, ధనముమీదగాని అత్యాసపడుట, ధర్మవిరుద్ధమయిన కోరికలు కోరుకొనుట, పరుల సొత్తు ప్రేమించుట, పరుల ధనము దొంగిలించుట. పెద్దలను, భక్తులను యోగులను జ్ఞానులను దూషించుట, వేదములను, పురాణములను ఉపనిషత్తులను శాస్త్రములను దూషించుట, పెద్దలను గౌరవించక పోవుట, శాస్త్రములయందు నమ్మకము లేకపోవుట, బలము కొరకు కోడిగుడ్లు మాంసము తినరాని వస్తువులు తినుట,

కల్లు, సారాయి భంగు బ్రాంది నల్లమందు గంజాయి కాఫీ, టీ, కోకో, చుట్ట, బీడి సిగరెట్లు పొడుము వగయిరా దురభ్యాసము కల్గినట్టిన్ని త్రాగరానట్టిన్ని పీల్చరానట్టిన్ని వస్తువులను పీల్చుట, త్రాగుట దుష్టసహవాసము చేయుట, వ్యర్థ సంభాషణలు ఆడుట. నీవు రహస్యముగా రాత్రిళ్ళు, చీకటిలోను ఏకాంతముగను చేయు చెడుకార్యములు, చెడుతలంపులు భగవంతుడు చూచుచుండుట తేదని తలచుట, నీ భారము భగవంతునిపై వైచి నీవు భగవంతుని సేవకుడనని తలపక పోవుట, నీవు. నీభార్య నీబిడ్డలు నీయిల్లు నీపొలములు నీ పశువులు నీ సొమ్ములు. డబ్బు సర్వము భగవంతుని వేయని తలపక పోవుట దైవమునకు నివేదన చేయనిది భోజనముచేయుట నీవుచేసిన కార్యములు భగవంతునికి అర్పణచేయకపోవుట. జీవితోద్దేశము మఱచుట, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్స్యర్యములకు లొంగుట, ఇంద్రియలోలుడనగుట, తప్పుడుత్రాసులు తప్పుడుకాటాలు పెట్టుట, తప్పుతూచుట, తప్పు కొల్చుట, తప్పువ్రాయుట, అక్రమమయిన వడ్డీలతో డబ్బు వసూలుచేయుట, అసత్యము పలుకుట, అక్రమమైన సలహానిచ్చుట, అబద్ధము వ్రాయుట. అప్రమాణములు చేయుట, అక్రమమైన కాయితములు పుట్టించుట, కల్పనాకథలు వ్రాయుట, కల్పనాకథలు చెప్పుట, అర్థాంగినివినా ఇతర స్త్రీలను అంటుకొనుట, ఇతర స్త్రీలను కామదృష్టితో చూచుట, ఇతర స్త్రీలను పరిహసించుట, ఇతర స్త్రీలను స్మరించుట, ముట్టుస్త్రీలతో మాట్లాడుట, వ్యభిచరించుట, అర్థాంగి నయినను ఋతుకాలమందుగాక ఇతరకాలమందు కలియుట, ఋతుకాలమయినను పర్వ దినములయందు శ్రాద్ధదినముల

యందు అమావాస్య ఏకాదశి మొదలగు వ్రతముల దిన  
మందు కలియుట, పురుషుడు తనకంటె పెద్ద వయస్సుస్త్రీని  
వివాహమాడుట, స్త్రీ తనకంటె చిన్నవానిని వివాహమాడుట,  
దంపతుల సంభోగకాలమందు సందులలోనుండి చూచుట,  
గోడచాటుననుండి ఇతరుల రహస్యములు వినుట. ఒకరు చెప్పిన  
రహస్యములు ఇతరులతో చెప్పుట, కొండిలు చెప్పుట, అంత  
రాత్మకు వ్యతిరేకముగా బంధుప్రీతినో స్నేహభర్మముననో  
మొగమాటముననో లంచగొండితనముననో తెలివితక్కువ  
గనో అజాగ్రతగనో అశ్రద్ధగనో సిపార్సులవల్లనో అసమర్థత  
వల్లనో అక్రమపు తీర్పులు చెప్పుట, అక్రమపు తీర్పులు  
వ్రాయుట, ఒకరికి పట్టము, కట్టము కలుగజేయు పనులు  
చేయుట, ఒరులకు దుఖము కలుగజేయుట, అర్ధాంగిని ఆడ  
పడుచులను గౌరవముగా చూడకపోవుట, వారి కంటిసీరు  
వచ్చు పనులు చేయుట, త్రోవను నడచునపుడు కాలిక్రింద  
జీవజంతువులు చావకుండా చూడకపోవుట, ఒకరి మనస్సుకు  
బాధ కలుగజేయుట, నిరంతరము భగవన్నామస్మరణ  
చేయకపోవుట అన్నము విక్రయించుట, విక్రయభోజనము  
తినుట, డబ్బు, నూనె. ఉప్పు అప్పిచ్చుట; అప్పు వసూలుచేయు  
టకు క్రియలు జరుపుట. ఒకరినద్ద అప్పుచేయుట, చేసిన అప్పు  
తీర్చకపోవుట, యజ్ఞోపవీతములు తీసివేయుట, వడుగు అయి  
నచో యజ్ఞోపవీతము లేకుండా భోజనముచేయుట, పురోహితులు  
మంత్రార్థములు తెలియకలిండా మంత్రములు చెప్పుట, విను  
వారు, క్రియలు చేయువారు, మంత్రార్థములు తెలుసుకొన  
కుండా కీలుబొమ్మవలె క్రియలుచేయుట, మాతృభాష అయిన  
సంస్కృతము చదువకపోవుట, బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచర్యం

గృహస్థుడు వానప్రస్థుడు సన్యాసి, వారివారి ధర్మములకు  
 లోబడక ఇంద్రియలోలురవుట, సాత్వికాహారమే భోజనముచే  
 యకుండుట, దంపతులమధ్యగా పోవుట, గోవులంబోతుమధ్యగా  
 పోవుట, శివాలయములో శివునికి నందికిని రామాలయంలో  
 రామునికిని ఆంజనేయునికి మధ్యగా పోవుట నిత్యము దేవాలయము  
 నకుపోకపోవుట, పోయి ప్రదక్షిణములు చేయకపోవుట. దేవుని  
 దర్శనాంతరం తీర్థప్రసాదములు పుచ్చుకోకుండా వచ్చివేయుట  
 ఏకాదశి, అమావాస్యలయం దుపవాసము లుండక పోవుట  
 దేవాలయములో కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకొనకుండా వచ్చి  
 వేయుట, పిల్లల దగ్గరకు పెద్దల దగ్గరకు దైవము నద్దకు వెళ్లు  
 నపుడు తులమో ఫలమో తీసుకొని పోయి వారికి సమర్పించక  
 పోవుట, పెద్దలుగాని గురువుగాని, దైవముగాని, కనుపించి  
 నపుడు ఎట్టి స్థితిలో నున్నను నమస్కారం చేయక పోవుట,  
 మరణవార్తలు విన్నపుడు స్నానము చేయకపోవుట, మరణిం  
 చినవారి ఆత్మశాంతికి ప్రార్థనలు చేయకపోవుట, అశుచి  
 పట్టకపోవుట, శ్రాద్ధములు మానివేయుట, శుచిగా నుండక  
 పోవుట, తనకుతాను పొగడుకొనుట, తమ సంరక్షణలో  
 నున్న భార్య, బిడ్డలు, జీవజంతువుల విషయమై శ్రద్ధపుచ్చు  
 కొనకపోవుట, సోమరితనముగా నుండుట, సూర్యోదయకాల  
 మందు నస్తమించు కాలమందు నిదురించుట, రాత్రిళ్ళు నిదుర  
 పోకపోవుట, పగలు నిద్రించుట, భగవంతుడు యిచ్చిన  
 శక్తికొలది సత్కార్యములు చేయకపోవుట, ఇతర మతములను  
 దూషించుట తన మత విషయమయి పరిపూర్ణముగా తెలిసి  
 కొనక పోవుట, నిత్యము గాయత్రి, పంచాక్షరి, నారాయణ  
 అష్టాక్షరి మంత్రములలో యిష్టమయిన ఒక మంత్రమయినా

జపించకపోవుట, ద్వయమంతము స్మరించకపోవుట, ఇతరమత  
స్థులు వారివారిఇష్టదేవమునుగుర్తించకపోవుట. అధితి, అభ్యా  
గతులకు బీదవారికి అంగహీనులకు శక్తివంచనలేకుండా సహా  
యముచేయకపోవుట, జీవసంతర్పణ చేయకపోవుట. తన ఆదా  
యములో రూపాయికి ఒక అణా చొప్పున దానము చేయక  
పోవుట, నాస్తికుడగుట. జ్ఞానినని కర్మలు విడచుట,  
కర్మనని భక్తినివిడచుట, భక్తి జ్ఞానకర్మలు. ఒకదాని కొకటి  
అన్యోన్యమని తెలిసికొనక పోవుట, సోహమ్మని, బ్రహ్మస్మి  
యని అహం బ్రహ్మయని జపించుచూ తలను బోడిచేసుకొని  
కాషాయవస్త్రములు ధరించి సర్వసీచ కార్యములు ఆచరించుట.  
అద్వైతము బోధించుచూ సర్వం బ్రహ్మస్వరూపం కంటికి  
కనపడే ప్రకృతి మిథ్య నీవు మిథ్య నేను మిథ్య అంతా మిథ్య  
అని ప్రచారము చేయుచూ యమ, నియమము లేక అరోగ్య  
సాధనలేక ఇంద్రియలోలురై సర్వసీచ కార్యములకు  
లోబడుట. ఒకరికి బోధించు నీతులు తానే ఆచరించక  
పోవుట యజమానియొక్క సహాయం పొందుటకుగాని  
చూచుటకుగాని మాట్లాడుటకు గాని వచ్చినవారికి  
అడ్డుగా గురకావాళ్ళను పెట్టుట, అసలు వారితో సంభాషించక  
వారిచేత నెట్టించివేయుట, వచ్చినవారికి మాట్లాడు  
టకు చూచుటకు అవకాశ మివ్వకపోవుట, ముష్టి వాళ్లు  
లోపలికి రాకుండా కుక్కలనుపెంచి గేట్లవద్ద నుంచుట  
అతిధి అభ్యాగతులకు శక్తినిబట్టి దానము చేయుటకు  
బదులు వారిమీద విరుచుకుపడుట నోటితో లేదు లేదు  
అని వెళ్లిపో వెళ్లిపో అని అస్తమానం అనుట, ఆడినమాట  
తప్పట, కపటోపాయ మాయోపాయములుగ మాట్లాడుట.



స్వామిద్రోహము చేయుట, మిత్రద్రోహముచేయుట, బంధు  
ద్రోహము చేయుట, నమ్మినవారిని ముంచుట, అత్యాశా  
పరుడై యుండుట, యమనియమములు ఆచరించక పోవుట,  
కరుణలేకుండా యుండుట, కారణ్యము వహించుట, దయా  
దాక్షిణ్యము లేకపోవుట, కోరికలతో బంధనలు వేసుకొనుట  
పరమాత్మ సాన్నిధ్యమునకు పోవుటకు ప్రయత్నించకపోవుట,  
స్త్రీలు అయినచో పతియే ప్రత్యక్షుడై వమని తెలిసికొనక  
పోవుట, భర్తయందు గౌరవప్రేమలు లేకుండుట భర్తకు  
అనురాగముగ నుండకపోవుట, అత్తమామలను పెద్దలను  
ధిక్కరించుట, సంతాన నిరోధమునకు మందులుతీనుట,  
ముట్టుకాలమునకుముందు ముట్టులోను ముట్టుస్నానమయిన  
మరుక్షణమందును సంసార సుఖముకోరుట, ఋతుస్నానము  
సూర్యోదయము అయినతరువాత చేయుట, ఋతుస్నాన  
మంత్రమును జపించకపోవుట, ఋతుస్నానానంతరం నెంటనే  
పసిబిడ్డలను చూచుట, ఋతుకాలములో ప్రయాణంచేయుట,  
కాలక్షేపణలకు వెళ్ళుట, ముట్టులో సినిమాలకు వెళ్ళుట,  
ముట్టును ఇంటిలోకల్పుట, ముట్టులో వేదమంత్రములను  
వినుట, వంటచేయునపుడు అగ్నిహోత్రునికి ఆహుతులు  
వేయకపోవుట, వంటచేయునపుడు పదార్థములు రుచి  
చూచుట, భగవంతుని జపించకపోవుట, భజించకపోవుట,  
ధ్యానించకపోవుట, శిశుపోషణ తెలిసికొనకపోవుట, తమ  
బలము తగ్గునని బిడ్డలకు స్తన్యములోని పాలీయక దాదుల  
పాలు తమపిల్లలకు ఇప్పించుట, బిడ్డల పోషణ విషయములో  
శ్రద్ధ తీసుకొనకపోవుట, విలువగల సాములయందు వస్త్రముల  
యందు మక్కువగానుండి అవి సంపాదించుమని భర్తలను

బాధించుట, ఉన్న దానితో తృప్తి పొందకపోవుట, పగలే భర్తతో సంసార సుఖమును పొందుట. పరపురుషులయందు మనస్సుకలుగుట, పరపురుషులను కామదృష్టితో చూచుట. పరపురుషులతో సంసార సుఖమును పొందగోరుట, వెకిలిగా నవ్వుట, కంటికి కాటుక, నొసటను బొట్టులేక భర్తను దర్శించుట, కోరికలు నెరవేర్చలేదని భర్తను వేధించుట స్త్రీలు చేయతగిన సర్వవ్రతములు చేయకపోవుట, వ్రతములయందు భక్తి శ్రద్ధలు లేకపోవుట భగవంతునికిని వేదన చేయకుండా భోజనము చేయుట శరీర పరిశ్రమ చేయకపోవుట మొదలగు అనారోగ్యములు ఆయుఃక్షీణములు పాపకార్యములు అయి యున్నవి.

### పుణ్య కార్య ము లు

పాపకార్యములు చేయకుండుట అన్నదానం గోదానం భూదానం కన్యాదానం విద్యాదానము చేయుట. చలివేంద్రములు పెట్టించుట ఎడారులయందు బావులు త్రవ్వించుట చెరువులు త్రవ్వించుట. క్షేత్రములయందు సత్రములు కట్టించుట. వేదపాఠశాలలు తొక్కికవిద్య పాఠశాలలు కట్టించుట పాఠశాలలకు సత్రములకు ధనమిచ్చుట గోవులను పెంచుట బీదవారి శిశువులకు గోవుపాలు దానంచేయుట, వనములు వేయించుట చెట్లను పెంచుట, బీదవారిని పోషించుట ఉపకారం చేయుట ఏకాదశీవ్రతము లుండుట నిత్య సంకీర్తన భజన జపము ధ్యానము కల్గియుండుట యమ నియమములు ఆచరించుచు ముక్తిమార్గము తెలుసుకొని నడచుట, విద్వాంసులను, కళలను కవీశ్వరులను పోషించుట భగవంతుడు ఇచ్చిన

దానితో తృప్తిపొందుట శ్లేత్రములకు పోవుట అక్కడ నదులయందు స్నాన మాచరించి అక్కడ దేవాలయములందు భోగములు చేయించుట అభిషేకములు చేయించుట తీర్థ ప్రసాదములు స్వీకరించుట మొదలయినవి పుణ్యకార్యము లయియున్నవి. సాధ్యమయినంతవరకు పుణ్యకార్యములు ఆచరించుచు పాపకార్యములు మానివేయుటకు ప్రతి వ్యక్తి సాధించిన ఉత్తమోత్తము లగుదురు. ముక్తిని సాధించగల్గుదురు. జన్మసాఫల్యమగును. ఇది నిత్యము నమ్ముడు.

## ఆరోగ్య సూత్రములు

ఒకవ్యక్తి పూర్ణారోగ్యముగ నుండవలెనంటే ఎప్పుడు కొంచెం ఆకలితోనే ఉండవలెను. పొట్టనిండుగ మెక్కరాదు. వ్యాయామము చేయవలెను. మన చాశ్చర్యబతుకులు మన ఆహార వ్యవహార నిద్రామైధునములలోనే నిమిడియున్నది. సక్రమమయిన ఆహారము తిననిచో మలబద్ధం ఏర్పడును. మలబద్ధం వలన రక్తము మెల్లమెల్లగా విషపూరితమయి చివరికి చని పోవుటకూడ తటస్థించును. అజ్ఞానమువల్లగాని బుద్ధిపూర్వకముగాగాని మనం చెడుఅలవాట్లకు లోనైయుండి అక్రమపు ఆహారం తినినట్లయితే జీర్ణయంత్రములు బహునెమ్మదిగా పనిచేసి అక్రమపు ఆహారమువలన నడి వయస్సులోనే వాటిపనిచెడి హఠాత్తుగా ముసలితనముకూడా వచ్చును. జీవితము

అనందముగా నుండవలసిన సమయములో యీలాగు జరుగును. విరేచనబద్ధం పోగొట్టుకొనుటకు మందులువాడుట శుద్ధపొరపాటు. మలబద్ధం ఎందుకు ఏర్పడినదో ముందు తెలుసుకొని నివారణోపాయం ఆలోచించాలి. సాధారణముగా ఆహారదోషమువల్ల విరేచనబద్ధం అవుతుంది మందులు తిన్నకొద్ది విరేచనములు ఎక్కువ అవును. ఒక్కొక్కప్పుడు విపత్తుకూడా కలుగుతుంది. రాత్రిల్లు ద్రాక్షపండ్లు వేడినీళ్ళలో వేసి ఉడకపెట్టి పిసికి ఆరసం త్రాగి పడుకొనిన మలబద్ధం నివారణమగును. లేదా ఎండుఖర్జూరపండ్లు ఆరింటిని చితుక కొట్టి నీళ్ళలో వేసి ఎండుఖర్జూరకాయలు నానిన నీళ్ళు ప్రాతఃకాలములో త్రాగిన విరేచనము సాఫీగా అయి మలబద్ధం పోతుంది. లేదా నిత్యం ఉదయ సాయంత్రములు తప్పకుండా కనీసం 50 సార్లు యోగముద్ర పశ్చిమోత్తానమాసనము చేసిన మలబద్ధం నివారణ మవుతుంది. ప్రకృతి చికిత్సా విధానములో మలబద్ధం పోవుటకు అనేకవిధము లున్నవి. అట్లుగాక కూర్చొనుటకు మందు లేచుటకుమందు నిద్రపట్టుటకు మందు మాట్లాడితే సూదిపోట్లతో పవిత్రమయిన దేహమనే దేవాలయమును చేతులార ధ్వంసం చేసికొనుచున్నారు. నాటుమందులు, సూదిపోట్లు విసర్జించి ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించినవారు ఆరోగ్యమును బడయుటకు ఎట్టి సందేహమున్నూ లేదు. ఆహారములో ఉత్తమమైన ఆహారము రోగములురానీయనిది ఉన్నరోగములు నివారణకొరకు బలము ఆరోగ్యము కలుగజేయు ఆహారము “ముడి ఆహారము లేక పొడిఆహారము అనగా పప్పుదినుసులు నానపెట్టుకొని తినుట, కూరలు, ఆహారము, ముక్కలు, చేసి పచ్చి ముక్కలు అనగా

అపక్వముగానే తినుట, పచ్చిద్రాక్ష, కిన్మిన్ వగయిరా పండ్లరసము త్రాగుట, నిమ్మరసము త్రాగుట పండ్లు తినుట తేనె వీళ్ళలో వేసుకొని త్రాగుట. నిమ్మరసము వీళ్ళలో పోసికొని త్రాగుట అనగా పండ్లరసముతోను పప్పు దినుసుల తోనున్నా అపక్వాహారముతో వారి జీర్ణశక్తిని అనుసరించి తినుచూ అట్టివాటి మీదనే జీవితము ఆధారము చేసికున్న వారికి దీర్ఘాయువును ఆరోగ్యమును బలమును కలుగజేయును. ఎట్టి రోగములు రావు. ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధి అయినను అతిసులభముగా నివారణమగును. రెండవ పక్షం సాత్వికాహారము తినుట అనగా దోసకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, బూడిద గుమ్మడి, సొర, పుచ్చ, టమాటా, దొండ, మంచిగుమ్మడి, బూడెదగుమ్మడి, లేతబెండ, పప్పుదినుసులు, పాలు, వెన్న, నెయ్యి, అన్నిరకములయిన పండ్లు, ఎట్టిసాత్వికాహారము. ఎట్టి మసాలాలు ఉప్పు, కారం, చింతపండు పులుసులేకుండా నిమ్మరసం ప్రతి ఆహారమందు పడునట్లుచేసి భుజించుట రెండవపక్షం అయియున్నది. భోజనం చేయుట 3 వ పక్షం అయియున్నది. అట్టి భోజనం పాలిష్ చేసిన మరబియ్యం కాక దంపుడు బియ్యమునే వాడిన ఆరోగ్యము బడయగలరు. నరముల బలహీనత అమితాహారమువల్ల వస్తుంది అక్రమపు ఆహారమువలన రక్తము అన్య పదార్థములతో నిండి విషపూరిత మగును ముందురక్తమును శుభ్రపర్చుకొనవలెను. అందుకు సాత్వికాహారమే సహాయపడును. అన్యపదార్థము ఎప్పటి కప్పుడు బయటకు వెడలిపోవునట్లు తగిన సాధనలు చేయ వలెను. ఆహారము పానీయము ఒకే పర్యాయం తీసుకొన కుము అన్నము తినునపుడు మంచిసీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగకుము

అన్నము తినుటకు కొంచం ముందు పండ్లరసంగాని మంచి నీళ్ళుగాని త్రాగుము. నీ ఫలముల ఆహారములోనే నీకుకొన్ని సత్తువకలుగజేసెడివి రోగనివారణగల పండ్లు నీకు విశదపర్చెదను గనుక నీవు ఎప్పుడున్నా అట్టి పండ్ల నే ప్రేమించుము అట్టి పండ్ల నే భుజించుము అట్టి పండ్ల నే దానము ధర్మముచేయుము. ఆరోగ్యకరమయినట్టియు బలముకలుగునట్టిన్ని పుత్ర సంతానముకలుగునట్టిన్ని పండ్ల నేతినుము. అట్టివే, దానము చేయుము. పురుగుపట్టిన పండ్లు కుళ్ళిపోయినపండ్లు విషనులలో పెట్టి నిర్వాయించినపండ్లు పక్వమునకు రానిపండ్లు తినకుము. దానము చేయకుము.

1. రామమునగ పండినపండ్లలో మేలైనవిటమినులు గలవు. సులభజీర్ణకారులు, మలమూత్రములను జారీచేయును. మంచిఆకలి పుట్టించును. పైత్యవికారం డొకులు తగ్గును. గుండెదడ తగ్గును.

2. బొప్పాయిపండ్లు యివి మంచి పోషకశక్తి గలిగియున్నవి గాని కొంచెము వేడిచేయును. ఉష్ణతత్వము గలవారు తప్ప తక్కినవారందరు తినవచ్చును. ఇవి శరీరమును పోషించి మలబద్ధమును పోగొట్టును. బొప్పాయిపండ్ల కూర పురుషులకు వీర్యవృద్ధి బాలింత స్త్రీలకు స్తనముల నిండా సమృద్ధిగా పాలుపడును. ఆకలికలుగును.

3. చెరుకురసం బరువును హెచ్చుచేసి ముఖవర్చస్సుకూడా కలుగచేయును. వేడిచేయునుగాన షయ అతిమూత్ర మధు



మేహ రోగులకు పనికిరాదు. తక్కిన వారందరు అజీర్ణ రోగులుసహా మితముగా తినవచ్చును.

4. దానిమ్మరసము జ్వరములో విరోచనములవుచున్నచో తియ్యదానిమ్మరసము త్రాగినచో విరోచనములు కట్టును.
5. నారింజపండ్ల రసము వేడియుతగ్గించి అలసటను పోగొట్టును. ఈ పండ్లను నంజురోగులు, పైత్యరోగులు అజీర్ణములబద్ధ రోగులు అతిసారము మూర్ఛ హిస్టీరియా సంధివాతము మధుమేహము రక్తమూత్రము శిలామేహము కుసుమ మొదలగు సమస్త రోగులు విరివిగా తినవచ్చును. పండ్లైంత తియ్యగనున్న నంత పోషణశక్తి గల్గియుండును. నారింజరసము జీర్ణకారి గనుక అజీర్ణ రోగమున్న రోగులందరు తినవచ్చును.
6. బత్తాయి, కమల, సాతుకడి ద్రాక్ష యివి సులభ జీర్ణకారులు, అజీర్ణరోగులకు క్షయరోగులకు రక్తక్షయ పాండురోగులకు శుష్కించి రక్తవృద్ధి కావలసిన సమస్త రోగులకు దివ్యమయిన ఆహారము శుష్కించినవారికి పుల్లనిద్రాక్ష పనికిరాదు. తియ్యద్రాక్ష నీరసపడినవారికి దివ్యమయిన ఆహారము.
7. పుచ్చపండ్లు. అతిమూత్ర మధుమేహరోగులకు చాల మేలైనది. మలమూత్రములను చక్కగా జారీచేయును.
8. సీతాఫలము మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణించును అజీర్ణ రోగులుసహా మితముగా తినవచ్చును.

9. దోసపండ్లు. మలమూతములను చక్కగా జారీచేయును  
బొత్తిగా జీర్ణశక్తి లేనివారు తప్ప తక్కినవారందరు తిన  
వచ్చును.
10. సహోటాపండ్లు రక్తవృద్ధి కావలసిన వారందరు అజీర్ణ  
రోగులు సహా తినవచ్చును.
11. మామిడిపండ్లు శుష్కించిన వారందరికి మంచి ఆహారము  
అజీర్ణ రోగులు రసమును త్రాగవచ్చును ఇది మంచి  
విరోచనకారి కొంచెం వేడిచేయును. గాన వీనితో  
బత్తాయి నారింజ కమల మొదలగు రసములను త్రాగు  
చుండిన వేడిచేయదు. పురాణజ్వర రోగులు తినరాదు.
12. సీమరేగుపండ్లు = సులభముగా జీర్ణమగును.
13. అనారసపండు వేడిమిని తగ్గించి కఫమును వెలువరించును  
తేలికగా జీర్ణమగును. క్షయరోగులకు ఉబ్బస రోగులకు  
పురాణజ్వర రోగులకు ఇవి చాలా మంచివి.
14. అన్ని రకముల అరటిపండ్లు అజీర్ణ రోగులు వీనిని తిన  
రాదు. పరిశ్రమ చేయువారికి మంచి ఆహారము.
15. లేతకొబ్బరి నీరు = చల్లదనమిచ్చి మూత్రమును జారీ  
చేయును, లేత కొబ్బరి తినవచ్చును. అజీర్ణ రోగులకు  
పనికిరాదు. నీరు సమస్త రోగులు పుచ్చుకొనవచ్చును.)

16. తేనె రక్తవృద్ధిచేస్తుంది. తేనె అద్భుతమయిన ఆహారము. తేనె నిమ్మరసం పండ్ల పరబత్తులు త్రాగినచో నీ ఆరోగ్యము వృద్ధియగుచుండును.
17. నిమ్మపండ్లు రక్త శుద్ధిచేయును. ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో ప్రతిరోజు ఒక కాయరసం ఉదయం సాయంత్రం త్రాగితే అజీర్ణ రోగము నివారణ మగును. దాహము తగ్గించును. పైత్యవికారములు నివారణమగును. ఆహార మార్పు వల్లను, పలహారము పండ్లరసముల ద్వారానున్న సూర్యకిరణ కాంతులవల్లనున్న శీతలోదక స్నానముల వల్లను, ఆవిర్లవల్లను, ఆసనములవల్లను, ప్రాణాయామము వల్లను, సూర్యనమస్కారములవల్లను, ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధి అయినను నివార్ణమయి ఆరోగ్యము బలము కలవారయ్యెదరు.

## యోగ విద్యా ప్రదర్శనములు

శత యోగ్యతాపత్రములు పొందిన యోగాసన ప్రవీణ బిరుదాంకితులు, 56 సంవత్సరములు వయస్సు గల్గినట్టి శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారిచే 84 యోగాసనములు, సూర్యనమస్కారములు పలురకములైన శరీరవ్యాయామములు ప్రదర్శింపబడును. వీరు మదరాసులోనున్న హైదరాబాదు లోనున్న, ప్రముఖుల సమక్షమున ప్రదర్శనములిచ్చి హైదరాబాద్ చీఫ్ మినిష్టరు శ్రీబూర్గుల రామకృష్ణారావుగారు

వగయిరాలఱల అనేక యోగ్యతాపత్రములు పొందియున్నారు. మదరాసు రోహిణిస్టుడియో ప్రొఫెసరు H. M. రెడ్డిగారు వీరి ప్రదర్శనములన్నియు 16 m m లో ఫిలింతుని పీరికి సమర్పించిరి.

వీరు చైనా డెలిగేషన్ కు సెలెక్టుకాబడి వ్యాసుపోర్టును కూడా పొందియున్నారు.

వీరి ప్రదర్శనములుచూచి చైతన్యము కానివారుండరు. వీరిప్రదర్శనములు బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతులు, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు తిలకించి అభ్యసించి వాటిఫలితములు పొందగోరెదము.

వీరు సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామమును గూర్చిన “యోగ వ్యాయామ విద్య” యను అమూల్యమయిన గ్రంథము వ్రాసిఅచ్చుకు యిచ్చియున్నారు. అట్టిగ్రంథము మానవజన్మ ఎత్తిన ప్రతి మానవునికి అత్యుపయోగమై యున్నది. అట్టి గ్రంథము అచ్చుకొరకు మీ శక్త్యానుసారము విరాళములిచ్చి దోహదము చేయగలందులకు ప్రార్థించుచున్నాము.

ఇట్లు

సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారసంఘం

సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2

మరా:- వీరి ప్రదర్శనములుకు రు 25-0-0 లు యిచ్చుటకు ప్రయాణ ఖర్చులు భరించుటకు అంగీకరించి అహ్వానించిన ఎక్కడకైవసు వీరు వచ్చి ప్రదర్శనములు యిత్తురు.

## యోగ వ్యాయామ విద్య

యమము, నియమములు, ఆసనములు, ప్రాణాయామములు, సూర్యనమస్కారములు నేర్పి యెట్టి ఇంజక్షనులు, మందులు, మాకులు, మంత్రములు, యంత్రములు తంత్రములుతో నిమిత్తం లేకుండా సర్వవ్యాధులు నివారణ చేయబడును. శిరస్సుకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకున్నా జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగుటకున్నా, మెడ, గొంతు, సంబంధమయిన సర్వవ్యాధులు, టాన్సిల్సుపోవుటకు, యవ్వనము చేకూర్చి బలమును కలుగజేయుటకును గుండెబబ్బలు, దగ్గు, ఉబ్బసము, క్షయ, నివారణ చేయుటకున్నా ఊపిరి తిత్తులకు బలము కలుగజేయుటకు, రక్తమును శుభ్రపర్చుటకు, వేడిని తగ్గించి శరీరమును సమశీతోష్ణస్థితిలో నుంచుటకు, నగముల బలహీనతపోయి శక్తిని కలుగ జేయుటకు ఇంద్రియములను జలించుటకు, మనస్సు కట్టివేయుటకు, ఏకాగ్రత చేకూర్చుటకు, ధ్యానించుటకు, జపించుటకు, భజించుటకు కుండలినీశక్తిని మేలుకొలుపుటకు, ముక్తిని సాధించుటకు, నడుమునొప్పులు, వాయునొప్పులు, వాతనొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు వారించుటకు నడుముకు బలము కలుగజేయుటకు, అజీర్తి, మలబద్ధకము పోవుటకు ఆకలి కలుగుటకు, తిన్నది హరించుటకు కడుపులో నొప్పి, కడుపులో బల్ల, నీళ్ళ విరోచనములు, బంకవిరోచనములు, రక్త విరోచనములు కట్టుటకు, నడుము పొట్ట స్వాధీనములో వ్రుండుటకు, పొట్టతగ్గుటకున్నా పొడుగు పెరుగుటకున్నా పొత్తికడుపు సంబంధ మయిన సర్వవ్యాధులు పోవుటకు అతిమూత్రవ్యాధి

నివారణ మగుటకు సుఖసంబంధమయిన గ నేరియా, (పచ్చశగ) ర క్తశగ మొదలగు రోగములు పోవుటకు ఇంద్రియనష్టము, నిద్రలో ఇంద్రియము జారికావుట, దీర్ఘ సమలనమగుట ఇంద్రియము పలచనగుట మొదలగునవి నివారణమయి యింద్రియమును గట్టి పర్చుటకున్నా స్త్రీలకు కల్లు ఇష్టిరీయా, కుసుమవ్యాధి ముట్టుకుట్టు నొప్పి బహిష్టు అసలే కాకపోవుట, తక్కువయగుట, ఎక్కువయగుట నివారణనుయి సక్రమంగా జారీ యగుటకున్నా గొడ్డాలు సహితం మంచి సంతానవంతులగుటకు, ప్రసూతికాలమందు సుఖ ప్రసవమగుటకున్నా, స్త్రీలకు బలమును కలుగజేయుటకున్నా, పురుషులకు బుడ్డలు ఎర్నియా, వరిబీజములు హరించుటకున్నా, మానసికముగను అధ్యాత్మికముగను శారీరకముగను బలమును చేకూర్చుటకున్నా, విషజ్వరము మలేరియాజ్వరం ర క్తపోటు నివారణకున్నా, మంచినిదుర పట్టుటకున్నా, ముక్తిని సాధించుటకు భక్తిమార్గమున్నా, స్వల్పకాలములో నేర్పి మీకు యిహ, పర, సౌఖ్యములు కలుగజేసి, కరతలా మలకముగా మీకు ముక్తిమార్గము చూపెదరు. దురభ్యాసములవల్ల నైతేనేమి, ఇంజక్షనులవల్ల నైతేనేమి, మందులతో నైతేనేమి, మీరు కోల్పోయిన సర్వశక్తులు వీరి సలహాప్రకారం నేర్చుకొని ఆచరించిన తిరిగి బడయగలరు. సందేహములేదు. ఇది ముమ్మాటికి నమ్ముడు. సత్యం. వీరు స్వయముగానున్నా పోస్ట్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారా నున్నా పాఠములిచ్చి యోగవిద్య నేర్పెదరు. నేర్చుకొని ఆచరించినవారికి తప్పక ఫలితములు కలుగును,



తరుణ వ్యాధిగ్రస్తులు కనీసము మండలము అయినను ఆచరించిన తరువాత ఫలితములు పొందెదరు. దీర్ఘవ్యాధి గ్రస్తులు కనీసము ఆరుమాసముల అయినను ఆచరించిన తరువాత ఫలితములు పొందెదరు. ఫలితములు పొందిన తరువాత సహితము విడువక ఆచరించిన సర్వరోగములు నివారణమయి ఆరోగ్యము, బలము, కల్గియుందురు. ఎట్టి రోగములు లేని వారు సహితం ఆచరించినవారు ఎప్పటికిని రోగబాధ తెలియక దీర్ఘాయుష్మంతు లయ్యెదరు.

### రు సు ము లు

1. వీరు యోగవిద్య ప్రదర్శించుటకు 25-0-0
2. వారంరోజులు వారివారి యింటికి వెళ్ళి నేర్పి నందుకు విజిటింగ్ ఫీజు 25-0-0
3. పోస్ట్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారా నెలరోజులు పాఠముల నేర్పుటకు (అడ్వాన్సుగా పంప వలెను) 25-0-0
4. వీరి మకాములో వీరివద్దకే వచ్చినవారికి వారం రోజులు నేర్పుటకు 5-0-0
5. సూర్యనమస్కారముల వీరి ఛాయాపటం 1-0-0
6. వీరి యోగాసనములు, ఫలితములు యింగ్లీష్ పుస్తకం 1-0-0

సలహాలు, సంప్రదింపులు 12 A. M. to 2 P. M.

విజయవాడ

11—2—56

ప్రొఫెసరు  
నల్లగొండ రామచంద్రరావు,  
యోగాసనప్రవీణ.

# శ్రీ సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ టూరింగ్ కళాశాల

సత్యనారాయణపురం విజయవాడ - 2

యోగాసనములు, సూర్యసమస్కారములు ప్రాణాయామములు మరియు పలురకములైన శరీరవ్యాయామములు. స్త్రీలకు స్త్రీలచేతను పురుషులకు పురుషులచేతను బాలికలకు బాలికలచేతను బాలురకు బాలురచేతను స్వయంగానున్నా పోస్ట్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారానున్నా పాఠములిచ్చి బహు సులభముగా నేర్పబడును. బాలురు, బాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, యవ్వనవంతును, వృద్ధులు, వయోవృద్ధులు కూడా నేర్చుకొని వాటి ఫలితములు పొందవచ్చును. యోగవిద్యకు సంవత్సరముల వయస్సు లగాయిత వయోవృద్ధులవరకు స్త్రీ పురుష భేదము లేక సర్వులు అర్హులై యున్నారు.. ఆరోగ్యమును గోరు ప్రతివ్యక్తికి అత్యవసరమయి యున్నది..

జూనియర్ కోర్సు స్వయంగా నేర్చుటకు

వారం రోజులకు రుసుం

25 0 0

పోస్ట్ కరెస్పాండెన్సు ద్వారా పాఠములద్వారా

నెలరోజులు పంపుటకు రుసుం.

25 0 0

ఒకే గ్రామమునందు 12 మంది కలసి నేర్చుకొనుటకు అప్లి కేషన్ పెట్టుకున్నచో కళాశాలవారే స్వయముగా మీ గ్రామం వచ్చి జూనియరుకోర్సు / (40 ఆసనములు) నేర్పుదురు. వ్యక్తి 1 కి రు. 25-0-0 లు చొప్పున ప్రవేశరుసుం చెల్లించుట తప్ప మరి ఏమి ఇతర ప్రయాణం వగైరా ఖర్చులు

యివ్వ నవసరంలేదు. (వారంరోజులు స్వయంగా నేర్చిన 40 యోగాసనములు ప్రాణాయామములు శాస్త్రరీత్యా తెలుసుకొన గలరు.)

టూరింగ్ కళాశాలలో చేరదలచుకున్నవారు ప్రక్క నమూనా ఫారం కాపీ ఎత్తి వ్రాసుకుని పూర్తిచేసి కళాశాలకు పంపగోరెదను.

ప్రాప్రయిటరు :  
నల్లగొండ రామచంద్రరావు,  
యోగాసన ప్రవీణ.

## న మూ నా ఫా రం

మహారాజశ్రీ సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ  
టూరింగ్ కళాశాల

ప్రాప్రయిటరు : నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు  
సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2.

అ య్యా :-

నేను మీ కళాశాలలో మెంబరుగా చేరదలచుకొని ప్రవేశరుసుము రు25-0-0 ఇంషుతో M.O. ద్వారా పంపు కొనుచున్నాను గనుక నాతత్వముననుసరించి పాఠములు పోస్టు ద్వారా పంపగోరుతాను.

1. పూర్తిగా పేరు, ఇంటిపేరుతో సహా ?

2. తండ్రిపేరు ?
3. వయస్సు, కులం ?
4. పూర్తి అడ్రసు ?
5. ఇదివరలో మీరు అభ్యసించుచున్న ఆసనములు పేర్లు ?
6. ఎత్తుకొల్ల ఎంత ?
7. చాతి చుట్టుకొల్ల సామాన్యంగా ఎంత ?
8. చాతి చుట్టుకొల్ల గాలిని పూరించి కుంభించిన మీదట ఎంత ?
9. పొట్ట చుట్టుకొల్ల సామాన్యంగా ఎంత ? అక్కలించి ఎంత ? పొట్ట ఉబ్బించి ఎంత ?
10. ప్రస్తుతం మీరు, ఏవ్యాధితోనైనా బాధపడుచున్నారా?
11. ఆకలి బాగా యగునా ?
12. మలబద్ధము కలదా ?
13. స్వప్నమందు ఇంద్రియస్థలన మగుచున్నదా? స్త్రీలయిన కుసుమవ్యాధి అతిమూత్రవ్యాధి కలవా ?
14. రాత్రిళ్లు బాగా నిదురపట్టినా ?
15. మీకున్న జబ్బులన్నియు విశదపర్చిన తగిన సలహాలు పంపబడును. మీ జాబు అతి రహస్యముగా నుంచ బడును ?
16. కేవలం ఆరోగ్యము కొరకేనా ?

శ్రీ సీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ ప్రచారకసంఘం.

సత్యనారాయణపురం విజయవాడ 2

అ దృ ష్ట పు నెం బ రు

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96

యీ విధముగా ఒక కాయితము మీదవేసి మీకు ఇష్టమయిన ఒక నెంబరుమీద  $\times$  మార్కు పెట్టి మీ అడ్రసుతో నున్నా ప్రవేశరుసుం రు. 2-0-0 లతో నున్నా, మా కంపెనీకి పంపండి. 100 కవర్లు మాకు చేరగనే మేము సీలువేసివున్న నెంబరుతో సరిపోయిన ప్రతివారికి 5 సూర్య నమస్కారముల పటములు ఇంగ్లీషు యోగాసనముల పుస్తకం, యోగ వ్యాయామ విద్య తెలుగుది రిజిష్టరి పోస్టుద్వారా మీ అడ్రసుకు పంపబడును. దీనిలో పాల్గొన్న ప్రతివారికి 2 సూర్యనమస్కార పటములు 2-0-0 లు మనిఆర్డరు కంపెనీకి చేరినవెంటనే రిజిష్టరి బుక్కుపోస్టుద్వారా పంపబడును గనుక అదృష్టవంతులకు రు. 10-0-0 లు విలువగల వస్తువులున్నా యిందులో పాల్గొన్న ప్రతివారికి వారి రెండురూపాయలకు నష్టంలేకుండా రెండు సూర్యనమస్కార పటములు లభించును. ప్రతివారు సూర్యనమస్కారములుచేసి, ఆధ్యాత్మికముగను, మానసికముగను శారీరికముగను బలమును సంపాదించి భక్తిచే ముక్తిని సంపాదించుటకు మార్గముగా ఈ ఉద్యమము ప్రారంభించినాము గాన దీనిలో అందరు పాల్గొని మా ఉద్యమమునకు దోహదం చేయగలందులకు ప్రార్థించుచున్నాము. ఎన్ని కూపనులై నా ఒక్కరేపంపవచ్చును. ప్రతి కూపకు 2-0-0 లు M.O. చేయవలెను. మనిఆర్డరు అందగనే సూర్యనమస్కార పటములు మీకోరిక ప్రకారం తెలుగులో గాని ఇంగ్లీషులోగాని రెండు పంపబడును.

ప్రాప్తయిటతు :

నల్లగొండ వుమచంద్రరావు,

యోగాసన ప్రవీణ.



సీతారామాంజనేయయోగాసన  
వ్యాయామప్రచారకసంఘము

సత్యనారాయణపురం, విజయవాడ - 2

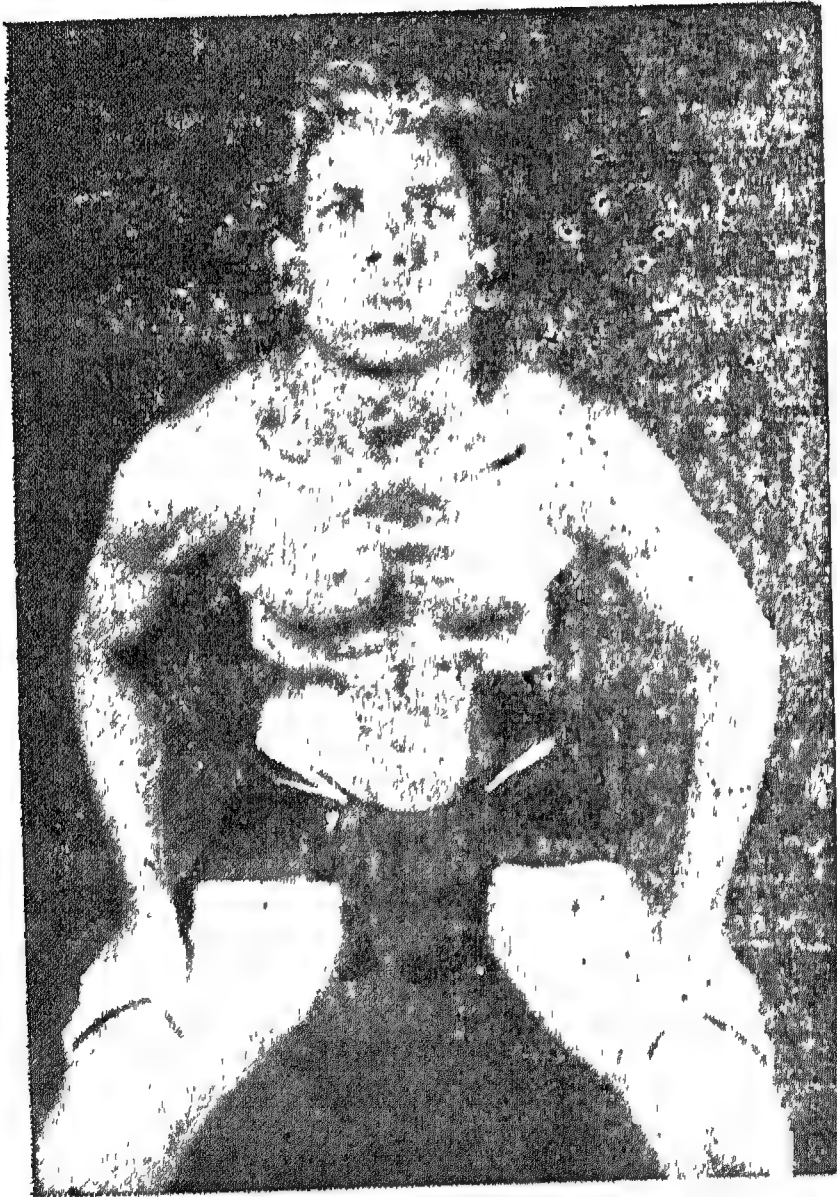
## యోగవ్యాయామవిద్య (2 వ భాగం)

భారతజాతి నానాటికి నిర్వీర్యమై పోతున్నది. ఆధ్యాత్మికంగా గాని, భౌతికంగా గాని, నైతికంగా గాని, మరే విధముగా చూచినా భారతజాతి కడుహీనస్థితిలో ఉంది. గర్భంలో నున్నప్పటినుంచీ ప్రతిప్రాణి రోగాలతో బాధ పడుట. ఈ దౌర్భాగ్యస్థితికి కారణమేమిటి? ఈ వ్యాధులకు ఎన్నోమందులు, ఎందరోవైద్యులు, మందులు, వైద్యులు హెచ్చినకొద్దీ రోగాలు కూడా హెచ్చి పోతున్నాయి. గాని ప్రయోజనం యేమీ కనుపించుటలేదు. మనగతి యింతేనా? కాదు కాదు నేటి భారతజాతి తన సాంప్రదాయాలను విడనాడుతే నిర్వీర్యం కావటానికి కారణం గాన పూర్వులు, యోగాసనములచే శరీరమును, ప్రాణాయామములచే మనస్సును స్వాధీన పర్చుకొని ఆహారనియమముచే ఆరోగ్యమును బడసి ఎట్టి రోగములను దగ్గరకు చేరనీయక నిష్ఠతోను, నిర్మలమయిన మనస్సుతోను దైవమును ప్రార్థించి, ధ్యానించి, భజించి, జపించి, తపించి ముక్తిని సాధించినారు. శారీరకంగాను, మానసికంగాను, ఆధ్యాత్మికంగాను బలాన్ని చేకూర్చిమిమ్ముల అనేక మహత్తులు గలవారినిగా చేయునట్టిన్నీ ఆరోగ్యము కలుగ జేయునట్టిన్నీ, రోగనివారణ చేయునట్టిన్నీ ఘరి కొన్నిముఖ్యమయిన యోగాసనములు, అన్నిరకములైన ప్రాణాయామ

ములు కూర్చొని, పడుకొని, నిలుచుని చేయు అతి సులభమైన శరీరవ్యాయామములు, ఆంజనేయ నమస్తారం వగైరాలున్నూ, యోగవ్యాయామవిద్య (2 వ భాగంలో) చదివి ఆచరించి భక్తిచే ముక్తిని సాధించ గోరెదను. యోగవ్యాయామ విద్య (2 వ భాగం బాలురకు బాలికలకు స్త్రీలకు పురుషులకు యవ్వనవంతులకు వృద్ధులకు వయో వృద్ధులకు బ్రహ్మచర్య గృహస్థ వానప్రస్థ సన్యాశాశ్రమములలో నున్న వారందరికి కల్పితరువు త్వరపడుడు. ముందుగా వ్రాసి పేరు రిజిష్టరు చేసుకున్న వారుమాత్రం బడయగలరు. కొద్ది ప్రతులుమాత్రమే అచ్చు గానున్నవి.

యోగ వ్యాయామవిద్య (2 వ భాగం రు. 2-0-0 అచ్చులో నున్నది)

# యోగ్య తా ప త్ర ము లు



## CERTIFICATES

B. Ramakrishnarao  
Chief Minister.

Hyderabad  
Deccan.

I have known shri Nallagonda Ramachandra Rao for several years and have witnessed his demonstrations of Yoga Asanas. I am extremely glad to say that he is an expert in this old art and has made a scientific study of the subject. He deserves every encouragement.

(Sd.) B. Ramakrishnarao,  
Chief minister.

Hyderabad (Deccan)

## OFFICE OF THE MINISTER FOR EDUCATION LOCAL GOVERNMENT & PARLIAMENTARY AFFAIRS,

S. LAXMI BAI,  
DY. MINISTER FOR EDUCATION.

Dated. 27-11-1954.

Shri Nallagonda Ramachandra Rao, Yoga Asan Expert, has demonstrated Yoga Asanas, Surya Namaskars and other physical exercises at the premises of the Andhra Yuvathi Mandali, Barkatpura, on the occasion of the opening ceremony of the Congress Lady Workers Training Camp on 3rd November 1954, before a distinguished gathering including Dr. B. Ramakrishna Rao, Chief Minister, and Shri Mallappa Kollur, President of the Hyderabad Pradesh Congress Committee I had also occasion to witness the above demonstration. This ancient system of

physical education is unrivalled in its efficacy. Hence I recommend this to all the educational institutions both boys and girls. I hope the heads of the institutions will give him an opportunity to demonstrate Yoga Asanas before young generation and create an interest and enthusiasm for this ancient physical culture of India whose efficiency is acknowledged by the Western countries also.

I wish Shri Nallagonda Ramchander Rao every success and encouragement.

(Sd) S. Laxmi Bai,

### CERTIFICATES.

Mr. Justice. CH. RAGHAVA RAO,

High Court, Madras,

15—9—1953

I learn Sri Nallagonda Ramachandra Rao is well-versed in Yoga Asanas. He in fact made a practical demonstration of Yogic exercises before me which I very much appreciated. He deserves encouragement at the hands of all those interested in this line of practical Jnana of ancient Aryavarttha, which being one fast going out of vogue if not already extinct deserves preservation and revival and wherever possible, an integration with the modern culture of the west.

(True copy)

(Sd.) Ch. Raghava Rao.

---

Mr. Justice P. SATYANARAYANA RAO,

12th Nov. 1952.

Sri Nallagonda Ramachandra Rao is an expert in "Yoga Asanas" having mastered the subject by scientific study and practice for over ten years. The "Yoga Asana" system is best suited for the development of the body under Indian conditions. It is suited to young and old and he can teach and prescribe the particular asanas which suits an individual. I wish people take advantage of his knowledge and learn and practice the asanas for maintaining good health. The students should compulsorily learn them as now a days it is very difficult to find a student with a healthy body. In most cases, the bodies are encumbered with foreign matter which is a sure sign of disease. Sri Ramachandra Rao is anxious to spread the knowledge among young and old and men and women. I hope and desire that the public would utilise his knowledge to the best advantage.

(True copy) (Sd.) P. Satyanarayana Rao.

Mr. N. N. BISPALOV,

Dy Minister of the U.S.S.R.

and leader of the Soviet Cultural Delegation.

Camp at Madras 19-11-54

I appreciate very much his high technique of body training, which reaches its outmost. I was especially impressed by the achieved flexibility of his body.

(True copy)

(Sd) N. Bespalov.



The wonderful science of Yogasanas still lives through its fine exponents. For show this morning was excellent.

(True copy) (Sd.) Harindranath Chattopodyaya.

Bala Editors.  
Children Magazine, N. Raghava Rao, B.A.,  
Smt. N. Kameswari, B.A., L.T.,  
Office: 38, Sullivans Garden Road, Mylapore,  
Madras-4

I have seen the Yogic Asanas of Sri Nallagonda Ramachandra Rao garu and I am surprised to see how well he mastered the most difficult of the asanas. I hear he is going to publish a book on the subject and I have no doubt it will be found very useful to the teachers of physical culture. Sree Ramachandra Rao deserves encouragement from the public and the state.

(True copy) (Sd.) N. Raghava Rao.

The Andhra Prabha, Club House Road,  
Madras-2. 17-11-1952.

Sri Nallagonda Ramachandra Rao demonstrated Yogasanas in our Office this evening. Every one present could easily see that he is a master in field he has chosen.

His services could be used extensively for propagating the "Keep fit" movement in our young men.

(Sd.) Narla Venkateswer Rao  
(True copy) Editor.

Gandhiji Nature Cure Sanitorium, 20-10-52.

Dr. A. P. Ranga, N.D.D.P.C.,  
Patamata P. O. Krishna Dt.,

I admired the Yogasanams demonstrated by Sri N. Ramachandra Rao on 12th morning at the Health Home. The command he has over his muscles, particularly the stomach muscles, greatly struck the imagination not only of myself but of all who witnessed them. I wish him success.

(True copy)

(Sd.) A. P. Ranga.

Dara Singh,

Camp: Victoria Hotel,  
Madras-8.

Mr. N. Ramachandra Rao has shown his Yogasana poses. I am highly appreciating his correct and perfect poses of the Yogasanams. India is the birth place of yogic exercises and I am glad to note that he is propagating this ancient Rishi exercises, I wish him every success in his endeavour.

(True copy)

(Sd.) Dara Singh.

K. Sarala Devi., B.A., B.L., Madras 20-10-52.

Sri Nallagonda Ramachandra Rao has given before me a demonstration of Yoga asanams. Some of them can as well be practised by women folk to improve their general health. I wish him every success.

(True copy)

(Sd.) K. Sarala Devi.

Mr. Justice P. Rajagopalan.

Edward Elliot Road.

Mylapore, Madras. 7-1-1953.

Sri N. Ramachandra Rao gave a demonstration of Asanas last month at the Mylapore Club. The perfection of his technique was a revelation. He has taken to this work with a missionary zeal. He deserves every encouragement in the laudable mission he has taken up as his life's work.

(True copy)

(Sd.) P. Rajagopalan.

## THE KHAMMAM DIST UNION OF WORKING JOURNALIST.

జీవితములో శారీరకశక్తితోపాటు మానసికశక్తినికూడా అభివృద్ధి పర్చుటానికి యోగ వ్యాయామవిద్య ఉత్తమ సాధనంగా అక్కరకు వస్తుంది. యోగ వ్యాయామవిద్య భారతీయుల ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో అనాదిగా ఒకభాగంగా వుంటూ వస్తున్నది. ఇటీవల ఈవిద్యా ప్రభావాన్ని విస్మరించడం జరిగింది.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు యోగ వ్యాయామ శాస్త్రంలో అసమాన ప్రవీణులు. వీరు ఈవిద్యకే తమను అంకితం చేసుకొని దేశంలో దీని పలుకుబడిని పెంపొందించడానికి నిర్విరామకృషి సల్పుతున్నారు. ప్రతిచోట ప్రజలు బహుళసంఖ్యలో ఉత్సాహంగా వీక్షిస్తున్న వీరి యోగ

వ్యాయామవిద్యా ప్రదర్శనములు భారతీయ సంస్కృతిని  
జౌన్నత్యాన్ని ప్రస్తుతింప చేయడమేగాక శ్రీ పురుషుల  
ఆదర్శ ఆరోగ్య జీవితానికి మానసికశక్తి అభివృద్ధికి మార్గ  
దర్శకంగా వుంటూన్నవి.

ప్రతివారిలోను యీ యోగ వ్యాయామశాస్త్ర  
మభ్యశించే కుతూహలాన్ని రేకెత్తిస్తూన్న శ్రీ రామచంద్ర  
రావుగారు అభినందనీయులు. పౌరజీవనంలో వారు తమ  
ప్రదర్శనములద్వారా ప్రవేశపెడుతూన్న మహాశక్తికి హృదయ  
పూర్వక స్వాగతం.

దేశ విదేశాలలో భారతీయ యోగవిద్యా ప్రభావ  
మునకూ భారతీయ వ్యాయామశాస్త్ర కళకూ గౌరవాన్ని  
చేకూర్చునిమిత్తం ప్రజలు శ్రీ రామచంద్రరావుగారికి ప్రోత్సా  
హమున్ను, చేయూతనూ ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

ఖ మ్మ ౦,, }  
16-9-1954. }

(Sd.) హీరాతాల్ మోర్య,  
సె క్రి ట రి.

అయ్యదేవర కాశేశ్వరరావు

విజయవాడ.

M. L. A.

విజయవాడ వాస్తవ్యులగు శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్ర  
రావుగారు యోగాసనములలోను సూర్యనమస్కారముల  
లోను చాల ప్రవీణులు. పది సంవత్సరములనుండి వీటిలభ్యాసం  
బాగుగా చేసినారు. నాకు వీటినన్నిటినీచేసి చూపించి

ఎంతో ఆనందము ఆశ్చర్యము కలుగజేసినారు. వీటిని యువకులు, యువతులు నిత్యజీవితంలో అభ్యాసం చేసికొని నచో వ్యాధులు దరికిచేరవు. శరీరదారుఢ్యము పూర్తిగాకలగి పూర్ణ ఆయుర్దాయము పొందుట నిస్సందేహము. ప్రస్తుతం సత్త్వవర్తనము, వ్యాయామము, దైవభక్తియను మూడు విషయములనుగూర్చి “బోధత్రయ” లేక (యోగవిద్య) అను నొక పుస్తకము వీరు రచించుచున్నారు. వీరు మంచి సత్త్వ వర్తన గలవారు. దైవభక్తి పరాయణులు. ఈ రెంటిని శరీర వ్యాయామములో కల్పి అలవడచేసుకొనినచో పూర్తియైన శారీరక, మానిసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసము కలుగగలదు. ఈ గ్రంథములో ఆసనములన్నియు చిత్రపటములుగా ప్రకటించు చున్నారు. వీరి గ్రంథరచనకు ఉదారస్వభావులగు మహా శయులు తోడ్పడుదురనియు వీరి జీవితకృషిని ఆంధ్రదేశము బాగుగాగుర్తించి ప్రోత్సహించి ఉపయోగించుకొని గొప్ప లాభమును పొందగలదనియు ఆశించుచున్నాను.

(Sd.) అయ్యదేవరకాశేశ్వరరావు,

బులుసు సాంబమూర్తి

మ ద రా సు

మైలాపూరు

29-9-53

మదరాసు

(శ్రీ) నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు (యోగాసన ప్రవీణబిరుదాంకితులు) మాయంటివద్ద ఆసనములు అనేకములు ప్రదర్శించి యుండిరి. శీరాసనము అద్భుత నైపుణ్యముతో చూపియుండిరి. ద్విపాద శీర్షాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము, నవరంధ్ర బంధ సిద్ధాసనము మున్నగు ఆసనములు అనేకములు ప్రదర్శించిరి. దీర్ఘాయుష్కంతులై చాలామందికి ఉపదేశము చేయుదురుగాక.

(Sd.) బులుసు సాంబమూర్తి.

ఆంధ్ర బాలానంద సంఘం (మదరాసు)

యోగాసన ప్రవీణ బిరుదాంకితులగు శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు మా ఆఫీసులో యెన్నో యోగాసనములు ప్రదర్శించారు. అందులో కొన్ని స్త్రీలకు ముఖ్యముగా కావలసినవికూడా ఉన్నవి. ఇట్టి ఆసనాలు స్త్రీలు ముఖ్యంగా అభ్యసించిన వారి ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును.

బాల క్కయ్య

(Sd) న్యాపతి కామేశ్వరి.



మారెళ్ల సుబ్బారావు బి, యస్ సి. బి. ఇడి  
ప్రధానోపాధ్యాయుడు

విజయవాడ  
ఆశ్వయుజ శు ౨  
ఆదివాళము

స్థానికోన్నత పాఠశాల వత్సవాయి  
యోగమునకు యోగ్యతాపత్రమేల !

విజయవాడ కాపురస్తులు శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్ర  
రావుగారి యోగాసన ప్రదర్శనము చూచి బ్రహ్మానంద పడి  
తిని. వారి వయస్సు తెల్గుకు 50 మించినవి కాని వారి  
యుత్సాహాతిశయము 5 యేండ్ల బాలుని మించినది. దీనికి  
కారణం వారి నిత్య యోగాసనాభ్యాసము వారి సర్వా  
యవములు వారిజేతి కీలుబొమ్మలు. ఇట్టి యభ్యాసము లేని  
వారు చాలమంది వారివారి యవయవముల చేతి కీలుబొమ్మల  
నుట సత్యదూరము కాదుగదా !

శారీరం ఖలు ధర్మసాధనమ్మను నుడిచొప్పున ధర్మ  
సాధనమ్మగు శారీర దమనము ధర్మబుద్ధియందోలలాడ జేయు  
టకు వారి ప్రార్థనా క్రమ మెంతయు నుచితము వాంఛనీయము  
బుద్ధి మాంద్యము తొలగింప యోగాభ్యాసమునకు మించినది  
లేదు కనుక బెట్టని కోటలగుదురు.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావు గారికి బరమేశ్వరు  
డాయు రారోగ్యము లొసంగి వారు దేశకల్యాణమునకు  
చోడ్చుడు నట్లనుగ్రహించుగాత.

(Sd) మారెళ్ల సుబ్బారావు.

## గోపు శేషావతారం

Banker - Landlord. Vijayawada.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారిని 20 సంవత్సరములనుంచి ఎరుగుదును. వీరు ప్రదర్శించిన యోగాసనములు సూర్యనమస్కారములు నాకు చాలా సంతోషము కల్పించినవి. వీరు బోధత్రయ (యోగవిద్య) యను సత్ ప్రవర్తన, భక్తి, వ్యాయామము అను గ్రంథము నూతన అభ్యాసకులకు ఉపయోగపడునటుల దేహరోగ్యము డాక్టర్ల చికిత్సావిధానం లేకుండా చేయు మార్గదర్శకులుగా వుంటూవున్నందుకు చాల సంతోషము కల్గినందుకు నేను తెలియపర్చినాను.

(Sd) గోపు శేషావతారం.

చందాకాంతయ్య,

హన్మకొండ. (వరంగల్)

హన్మకొండ

11-5-55

హన్మకొండ శిద్దేశ్వరాలయమున శ్రీయుత నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారు యోగవిద్యా ప్రదర్శనములను చూపించిరి. చాలా సంతోషము ఐహిక ఆముష్మికమునకు అవసరమగు విద్య ప్రజలు తమ ఉత్సాహాతిశయమును చూపించి ముందు ముందు యోగవిద్య లాభమును పొందగలరని ఆశయములు.

సిద్దేశ్వర భక్తమండలి,

(Sd) చందాకాంతయ్య.

శ్రీ నల్లగొండ రామచంద్రరావుగారిని 30 సంవత్సరములనుంచి ఎరుగుదును. వీరు యోగ వ్యాయామములో బాగా కృషిచేసి మంచి పేరుప్రఖ్యాతులు పొంది మద్రాసు రాష్ట్ర ఆసనముల పోటీలో బహుమతీకూడ పొందియున్నారు. మన పిల్లల నీ యోగాభ్యాసమునందు ప్రవేశము కలుగజేసిన ఎడల చాలా అభివృద్ధి చెందెదరని ఆశించుచున్నాను. రోగ నిరోధకమునకు ఇవి చాలా అవసరం.

(Sd) గాదిరాజు వెంకటేశ్వరరావు.

డాక్టరు.

## ఒ క మ స వి

యీ యోగవ్యాయామవిద్య ఒకటవభాగం ఏలూరు కాపురస్తులు యీదర వెంకట్రావుపంతులుగారు నా యోగ విద్యాప్రదర్శనములు సంస్కృత పాఠశాలలోచూచి ఆనందించి 1 వ భాగమునకు సంబంధించిన యోగాసనముల పుటోలు బ్లాకులు తమ ఖర్చుమీద తీయించి నాకొసంగినారు. గ్రంథముకూడా వారి ఖర్చుతో వేయించి నాకు సత్కరించుటకు పూనుకొని పని ప్రారంభించి ఒకఘారం అచ్చుఅయిన మీదట కారణాంతరములవలన పని సాగించలేక ఆపుదలచేసినారు. ఈ కారణమునల్ల మనస్సు వికలమయి చింతాక్రాంతుడనై మరిగిన వాస్తవము ముఖపరిచయముగల ఒకవ్యక్తితో మనవిచేయుగా గ్రంథము (తన ఖర్చుతో 10 రోజులలో) అచ్చొత్తి చిట్టాకు సమర్పించెద నని అభయహస్తమిచ్చి ఆరిపోవుచున్నానని ప్రకాశింపజేసి పని ప్రారంభించినారు. అట్టి నూతన ప్రకారము

లైన డాక్టరు శ్రీ మోటూరి సత్యనారాయణగారికి శ్రీ సీతా రామచంద్రమూర్తి డేమ, స్థయిర్య, విజయ, అభయ, ఆయు రారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధిని, ధర్మార్థ కామ, మోక్ష, చతుర్విధ ఫల పురుషార్థమున్నూ, పుత్రపౌత్రాభి వృద్ధిని, ఇష్ట కామ్యార్థఫలసిద్ధిని, మనోవాంఛఫలశిద్ధిని, ఇచ్చుగాక. ఆరి పోనున్న దీపమునకు నూతనవెలుగు కలుగజేసిన నూతన ప్రకాశకులైన డాక్టరు మోటూరి సత్యనారాయణగారికి నా కృతజ్ఞతాపూర్వకమయిన సహస్రవందనము లర్పించుచున్నాను.

గ్రంథ కర్త.

షరా :- 30, 36 పటములు పొరపాటున తలక్రిందులుగా పడినవి సరిగా చదువుకొన ప్రార్థన.



యీ గ్రంథములు వలయువారు యీ క్రింది  
అడసులకు వ్రాయవలెను.

1. శీతారామాంజనేయ యోగాసన వ్యాయామ  
ప్రచారక సంఘం..

ప్రాప్తయిటరు :

నల్లగొండ రామచంద్రరావు (యోగాసన ప్రవీణ)

సత్యనారాయణపురం - విజయవాడ 2.

2, డాక్టరు మోటూరి సత్యనారాయణ

హోమియోపతి ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు

ఏ లూరు. (ప. గో. జిల్లా.)

మే నే జరు :

3. గోలుకొండ పత్రిక (హైదరాబాద్)

శ్రీ ఆంజనేయ పవర్ ప్రెస్, ఏలూరు